












令和8年1月分

## 給食献立予定表

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	金	○	春の七草あなかけご飯 	ポイル野菜のゆかり和え まっ茶むしパン	牛乳、豚肉	米、麦、油、さとう、片栗粉、甘納豆、小麦粉、バター	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、こまつな、かぶ、だいこん、せり、キャベツ、もやし、ゆかり	639 kcal 22.7 g
給食開始・春の七草給食（人日の節句は7日）								
13	火	○	ブルコギ丼 	かぶとにんじんの梅肉和え 白玉しるこ	牛乳、豚肉、あずき	米、麦、油、さとう、ごま油、白玉粉	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、キャベツ、かぶ、ねり梅	656 kcal 23.4 g
競開き給食（競開きは11日）								
14	水	○	麦ご飯	ツナとひじきのふりかけ とり肉と野菜のうま煮 おふとわかめのみそ汁	牛乳、ひじき、ツナ、鶏肉、みそ、わかめ	米、麦、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも、焼きふ	しょうが、干しいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	623 kcal 25.2 g
15	木	○	シーフードトマトクリームパスタ 	フレンチサラダ にんじんクッキー	牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、さとう、小麦粉、片栗粉	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、ホ尔特マト、パセリ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、とうもろこし	679 kcal 26.0 g
16	金	○	とりめし 	メヒカリのから揚げ 切干大根のさっぱりサラダ ざぶ汁	牛乳、鶏肉、メヒカリ、かまぼこ	米、麦、さとう、油、片栗粉、米粉、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	干しいたけ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、切干大根、えのきたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	594 kcal 26.2 g
郷土料理（宮崎県）								
19	月	○	麦ご飯	レバーのマリアナソース キャベツともやしのナムル 野菜の辛味汁	牛乳、豚レバー、豚肉、みそ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にら	624 kcal 28.2 g
20	火	○	開運もち入りきつねうどん 	みそポテト きんかん	牛乳、豚肉、油揚げ、フランクフルト、焼き竹輪、みそ	うどん、さとう、丸もち、さつまいも、スパゲッティ、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉	干しいたけ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きんかん	713 kcal 25.9 g
21	水	○	チキンピラフ 	ポトとブロッコリーのアボカドサラダ ABCマカロニスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、アンチョビペースト	米、麦、油、じゃがいも、オリーブ油、ABCマカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー、セロリ、とうもろこし、パセリ	595 kcal 21.0 g
22	木	○	イチゴジャムサンド 	シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳、豚肉、レンズ豆、鶏肉、ベーコン、チーズ	食パン、油、じゃがいも、バター、麦	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、セロリ、キャベツ	627 kcal 25.8 g
世界の料理（イギリス）								
23	金	○	黒米入り五穀ご飯	大豆と小魚のいり煮 西湖豆腐 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、豚肉、豆腐、ロースハム	米、麦、あわ、きび、ひえ、黒米、片栗粉、さとう、油、じゃがいも、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、トマト、長ねぎ、にら、きゅうり	710 kcal 34.4 g
24	土	○	セルフ塩にぎり 	白菜の漬物 塩ざけ 豚汁	牛乳、甘塩鮭、豚肉、みそ	米、麦、ごま油、油、こんにゃく	はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	590 kcal 28.6 g
昔の学校給食① 明治22年頃								
27	火	○	五色ご飯 	栄養みそ汁 りんご	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆	米、麦、さつまいも、油、つきこんにゃく、さとう、白玉粉、米粉	にんじん、干しいたけ、しょうが、たまねぎ、だいこん、はくさい、こまつな	702 kcal 26.5 g
昔の学校給食② 大正12年頃								
28	水	○	押し麦ご飯	さわらのつけ焼き ほうれん草のクリーム煮	牛乳、さわら、鶏肉、みそ	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにく、とうもろこし、クリームコーン、マッシュルーム、ほうれんそう	642 kcal 30.4 g
昔の学校給食③ 昭和2年頃								
29	木	○	バイパン 	くじらの竜田揚げ キャベツサラダ トマトスープ・菊花みかん	牛乳、くじら肉、豚肉、いんげん豆	バイパン、油、片栗粉、米粉、さとう	しょうが、にんにく、だいこん、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、セロリ、たまねぎ、ホ尔特マト、みかん	638 kcal 33.4 g
昔の学校給食④ 昭和27年頃								
30	金	○	カレーライス 	海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、レンズ豆、わかめ、海藻ミックス、プレーンヨーグルト	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、黄桃缶、バイパン缶、りんご	718 kcal 24.6 g
昔の学校給食⑤ 昭和52年頃								

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー  
(kcal)

たんぱく質  
(g)

ぜん こく がっ こうきゅうしよく しやうかん  
全国学校給食週間が  
はじまりまーす！

1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは昭和25年度から始まった取組で、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

1月分 一日あたりの平均

652 27.2

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

◇昔の学校給食の一例

めいじ ねん わんまえ 明治22年(136年前)	おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物
たいしやう ねん わんまえ 大正12年(102年前)	五色ご飯・栄養みそ汁
しやうわ ねん わんまえ 昭和27年(73年前)	コッペパン・脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ・千切りキャベツ・ジャム
しやうわ ねん わんまえ 昭和52年代(48年前～)	カレーライス・牛乳 果物・塩もみ・スープ

学校給食について知ろう！

日本の学校給食の歴史は、今から136年前の明治22(1889)年に、山形県にある小  
学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したことが始まりとされています。

その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されま  
す。そして、戦後、昭和22年から支援物資による給食が再開し、現在に至っています。  
いつも当たり前のように食べている給食ですが、その時代背景における献立内容の  
移り変わりには歴史があります。そのことを踏まえ、天神小学校では、全国学校給食  
週間に合わせて、昔の献立を参考にした給食を提供する予定です。お楽しみに！