



1月学校給食献立予定表



令和元年度

新宿区立天神小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 木	【七草献立】 七草あなかけごはん 鱈のにんにく葱みそ 焼きじゃがいものバター醤油 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 たら みそ	米 麦 でんぶん さとう じゃがいも バター	にんじん 干しいたけ だいこん だいこん葉 かぶ かぶ葉 こまつな せり なずな しょうが にんにく 長ねぎ	584	27.9
10 金	【鏡開き献立】 けんちんうどん ちくわと野菜のごまあえ 白玉しるこ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あずき	冷凍うどん 油 こんにやく さといも さとう でんぶん 白ごま 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ もやし チンゲンサイ オレンジ	675	26.6
14 火	チャーハン 春巻き もやしのスープ オレンジ 牛乳	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ オレンジ	681	23.9
15 水	こぎつねごはん 焼きししゃも 沢煮椀 角切りりんごゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 粉寒天	米 こんにやく さといも でんぶん さとう	にんじん さやいんげん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ みつば りんご りんごジュース	601	25.9
16 木	かしわパン おみくじコロッケ ポイル野菜 卵スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ウィンナー プロセスチーズ うずら卵 ベーコン 卵	柏パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり しょうが こまつな	606	22.8
17 金	【世界の料理 韓国】 ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 生わかめ	米 麦 油 でんぶん さとう ごま油	しょうが にんにく だいずもやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ こまつな 長ねぎ	631	24.3
20 月	【食育指導の日】 五目ずし すまし汁 牛乳 さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 高野豆腐 刻みり 大豆 ちりめんじゃこ	米 さとう 油 でんぶん さつまいも	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	654	24.1
21 火	【6年生が考えた献立①】 炊き込みごはん ぶりの照り焼き しらすと野菜のお浸し 具沢山みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり しらす干し 豆腐 みそ 生わかめ	米 油 さとう でんぶん	干しいたけ たけのこ にんじん しょうが もやし ほうれんそう だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	608	29.5
22 水	スパゲッティナポリタン 野菜スープ スイートポテト 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 白いんげん 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも さつまいも バター さとう	セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム缶 ビーマン しょうが キャベツ こまつな	640	22.3
23 木	ハニートースト コーンサラダ シーフードチャウダー 牛乳	牛乳 ベーコン ほたてがい あさり 生クリーム	食パン バター はちみつ さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ホールコーン こまつな セロリー たまねぎ パセリ	603	20.5
24 金	【給食始まりの献立】 おにぎり たくあん炒り煮 焼き鮭 いなか汁 みかん 牛乳	牛乳 焼きのり 鮭 生揚げ	米 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	たくあん漬 ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ みかん	594	26.3
27 月	【6年生が考えた献立②】 あなかけ焼きそば フルーツポンチ 切干大根入りはるさめサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 えび かまぼこ ロースハム	むし中華めん 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ 白ごま	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう 切干大根 きゅうり ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	683	25.0
28 火	【地産地消献立】 ごはん 八丈島産むろあじのハンバーグ 明日葉とツナのマヨネーズあえ みそ汁 牛乳	牛乳 むろあじ 鶏肉 豆腐 卵 みそ ツナ缶 生わかめ	米 油 生パン粉 さとう マヨネーズ	しょうが たまねぎ あしたば キャベツ もやし にんじん だいこん 長ねぎ	608	24.7
29 水	カレーライス 花野菜サラダ いちご 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご いちご	687	21.3
30 木	ごはん 鯖のピリ辛焼き ひじきの煮物 豚汁 牛乳	牛乳 さば ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	米 さとう 白ごま ごま油 油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん たまねぎ	681	28.6
31 金	ココアパン 豆腐のラザニア キャベツのスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 押し豆腐 チーズ	ココアパン 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ トマトピューレ ホールトマト パセリ セロリー にんじん キャベツ こまつな オレンジ	612	27.3

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

1月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準



お正月の食文化
お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授けられると考えられていました。

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつし、お正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、燈というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お雑煮
もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇
薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。

1月24日～30日
全国学校給食週間

今年もよろしくお祈りします！
おいしい給食を届けられるように
心をこめて作ります！



* 1月の給食費の引き落としは、1月8日(水)です。