



1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日	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 金	カレーライス 牛乳 もやしサラダ みかん	牛乳 鶏肉	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう はちみつ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン みかん	665	19.3
13 火	鶏ちゃん焼き風どんぶり 牛乳 れんこんチップスサラダ りんご	牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	コンク ショウガ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸 こまつな コーン 長ねぎ もやし れんこん りんご	581	21.5
14 水	ご飯 牛乳 サバの文化干し ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 サバ ひじき 油揚げ みそ	米 油 しらたき さとう さつまいも	れんこん にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな 長ねぎ	630	29.1
15 木	きなこあげパン 牛乳 油揚げ入りサラダ 七草すいとん	牛乳 きなこ 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	コッペパン 油 さとう 小麦粉	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん かぶ せり	570	23.1
16 金	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ あんきなこもち	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 きなこ あずき	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	685	26.2
17 土	ビビンバ 牛乳 わかめスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 寒天	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ にら えのきたけ グレープジュース	557	18.9
20 火	まるパン 牛乳 おみくじコロッケ ポイル野菜 野菜スープ	牛乳 豚肉 ウィナー ちくわ なたと 鶏肉	まるパン ポテトフレーク 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんじん はくさい コーン チンゲンサイ	569	23.5
21 水	ご飯 牛乳 まつかぜ焼き みそ汁 みかん	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 片栗粉 ごま さつまいも	しょうが 長ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな みかん	627	24.8
22 木	ふりかけご飯 牛乳 肉じゃが大根 みそドレサラダ	牛乳 粉がつお 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん もやし キャベツ こまつな	590	23.1
23 金	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ まめ入りスープ	牛乳 鶏肉 いか ツナ 卵 豚肉 手豆 大豆	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ こまつな	602	30.8
26 月	塩おにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 サケ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 油 しらたき さとう ごま油 さつまいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん サインゲン たまねぎ えのきたけ こまつな	607	28.5
27 火	スパゲッティミートソース 牛乳 おろしドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト もやし キャベツ きゅうり コーン だいこん りんご	604	28.6
28 水	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃこサラダ 米粉のみそケーキ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 卵	米 麦 ごま油 油 片栗粉 さとう 米粉 バター 甘納豆	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい にら レモン もやし こまつな キャベツ	695	24.5
29 木	コッペパン いちごジャム 牛乳 カレーシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン 油 さとう 米粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ こまつな ブロッコリー キャベツ コーン いちごジャム	585	23.5
30 金	わかめご飯 牛乳 クジラ肉のあまから揚げ おひたし すまし汁	牛乳 わかめ 豆腐 クジラ肉	米 麦 油 片栗粉 さとう	しょうが にんじん もやし はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	563	29.3

◎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。

1月分 一日あたりの平均	609	25.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0



1月24日～30日は 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、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。

給食の歴史を見てください。

明治 22 年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 米糥みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁	昭和 22 年ごろ ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー	昭和 27 年ごろ コッペパン ミルク (脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム
-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--	---

しょうわ 25 年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

にほんの学校給食は山形県で始まったといわれています。

昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
--	--

しょうわ 30 年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和 51 年のことです。



よくかんで食べよう!