



# 1月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立四谷第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	
10 水	七草うどん 牛乳 大根のなます風 さつまいも大豆揚げ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍細うどん さとう 油 でんぶん さつまいも	にんじん はくさい かぶ こまつな かぶ菜 だいこん葉 せり 長ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 555 kcal 23.9 g
11 木	こぎつねごはん 牛乳 鱧の西京焼き おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鱧 みそ あずき	米 油 つきこんやく さとう 白ごま 白玉粉	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ ほうれん草 えのきたけ	635 kcal 29.9 g
12 金	ガーリックフランス 牛乳 トマトクリームシチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 豆乳	ソフトフランス パター 油 小麦粉 じゃがいも さとう 米粉マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトジュース マッシュルーム缶 キャベツ ホールトマト缶 もやし こまつな りんご きゅうり ホールコーン	615 kcal 24.1 g
15 月	キムチチャーハン 牛乳 チヂミ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 いか 粉かつお	米 油 でんぶん ごま油 ごま トック	にんにく たまねぎ 白菜キムチ 長ねぎ にら にんじん ホールコーン しょうが はくさい えのきたけ こまつな	613 kcal 20.9 g
16 火	さといもごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ぶり 生揚げ みそ	米 油 さといも さとう でんぶん 白ごま	キャベツ もやし にんじん こまつな かぶ えのきたけ 長ねぎ	593 kcal 26.9 g
17 水	ツナと冬野菜のトマトスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツ	牛乳 ベーコン ツナ	スパゲッティ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ れんこん ホールトマト ほうれん草 もやし ブロッコリー キャベツ フルーツ	558 kcal 24.8 g
18 木	フレンチトースト 牛乳 カレーポトフ ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ツナ	食パン さとう パター 油 じゃがいも 白ごま ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ もやし はくさい こまつな	566 kcal 24.9 g
19 金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ	牛乳 ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	米 麦 さとう ごま 油 やまといも でんぶん 春雨 ごま油	干しいたけ にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ 長ねぎ にら	601 kcal 27.0 g
22 月	チキンピラフ 牛乳 いかのレモンソース 野菜スープ	牛乳 鶏肉 いか 豆腐	米 麦 パター 油 でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース レモン もやし ほうれん草	608 kcal 25.8 g
23 火	ごはん のりの佃煮 牛乳 筑前煮 みそ汁	牛乳 干しのり 粉かつお 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 油 こんにやく さといも でんぶん	しいたけ ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん なめこ こまつな	597 kcal 23.5 g
24 水	みそラーメン 牛乳 ナムル キャロットケーキ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 卵 豆乳	冷凍ラーメン 油 ごま油 白ごま さとう 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きくらげ 長ねぎ にら こまつな だいこん レーズン	600 kcal 28.6 g
25 木	【学校給食週間】 おにぎり 牛乳 焼き魚 豚汁 菊花みかん	牛乳 カットわかめ 鮭 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも	ゆかり ごぼう にんじん だいこん たまねぎ みかん	583 kcal 27.8 g
26 金	【学校給食週間】 コッペパン いちごジャム 牛乳 鯨の竜田揚げ コーンサラダ ワタンスープ	牛乳 クジラ肉 豚肉	コッペパン 油 でんぶん さとう ワタンの皮 ごま油	いちごジャム しょうが りんご にんじん キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ 干しシイタケ にんにく 長ねぎ こまつな	567 kcal 26.6 g
29 月	【学校給食週間】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 くきわかめ カットわかめ	米 油 じゃがいも さとう ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし フルーツ	665 kcal 21.1 g
30 火	ごはん 牛乳 魚のプロバンスソース 特製ドレッシングサラダ クラムチャウダー	牛乳 メルルルサ ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	米 油 パター 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな りんご セロリ マッシュルーム缶	636 kcal 27.0 g
31 水	中華丼 牛乳 春雨スープ ミルクティーゼリー	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん 春雨 さとう グラニュー糖	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しシイタケ はくさい チンゲン菜 もやし こまつな 長ねぎ りんご レモン	608 kcal 23.8 g

◎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数が少なくなることがあります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



## 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。給食の歴史を見てみましょう。

<p>明治 22 年ごろ</p> <p>おにぎり 塩ガケ 漬物</p>	<p>大正 12 年ごろ</p> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>昭和 17 年ごろ</p> <p>すいとんのみそ汁</p>	<p>昭和 22 年ごろ</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和 27 年ごろ</p> <p>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</p>
<p>昭和 40 年ごろ</p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポトフ 黄桃</p>	<p>昭和 51 年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>			

昭和25年に、アメリカから奇蹟の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。

昭和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。

日本の学校給食は山形県で始まったといわれています。

給食の歴史を見てみましょう。