



# 1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立四谷第六小学校

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	
9	金	七草ごはん 牛乳 松風焼き 芋きんとん 梅かまぼこ入りおめでどう汁	牛乳、鶏肉、豚肉、おから みそ、油揚げ、ちらしかまぼこ	米、油、白ごま、さとう ごま油、さつまいも、こんにやく さといも	かぶ、だいこん葉、せり たまねぎ、干しいたけ レーズン、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ	646 kcal 25.8 g
13	火	豚汁うどん 牛乳 野菜の磯香あえ 鏡開きの福しるこ	牛乳、昆布、豚肉、油揚げ みそ、のり、あずき、豆腐	うどん、こんにやく さとう、白玉粉、きび さといも	ごぼう、にんじん、だいこん にんにく、長ねぎ、キャベツ りょくとうもやし、こまつな	597 kcal 25.8 g
14	水	ごはん 牛乳 魚のプロバンスソース オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー	牛乳、たら、ベーコン あさり、豆乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、トマト水煮 にんじん、キャベツ、かぶ ブロッコリー、りんご、セロリ マッシュルーム、パセリ	635 kcal 27.2 g
15	木	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	牛乳、卵、きな粉、鶏肉 ウィンナー、ツナ	丸パン、バター、グラニュー糖 小麦粉、油、じゃがいも、さとう	いちごジャム、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、しょうが パセリ、りょくとうもやし	550 kcal 21.5 g
16	金	麦ごはん 牛乳 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレサラダ オレンジ	牛乳、ほしのり、あさり 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、さとう、油 しらたき	にんじん、たまねぎ、長ねぎ だいこん、りょくとうもやし こまつな、オレンジ	620 kcal 27.2 g
19	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はりはり漬け せんべい汁	牛乳、さば、みそ 鶏肉	米、麦、さとう、でんぶ ごま、油、かやきせんべい	しょうが、にんじん、だいこん 切干し大根、まいたけ、ごぼう こまつな、せり	593 kcal 25.0 g
20	火	チキンパエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ ABCマカロニスーブ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、卵 チーズ、生クリーム、ベーコン 豚肉	米、麦、油 じゃがいも、さとう ABCマカロニ	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ グリーンピース、ほうれんそう しょうが、ほんしめじ、パセリ	592 kcal 24.2 g
21	水	照り焼きナンピザ 牛乳 粒コーンポタージュスープ コールスローサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム	ナン、油、さとう、でんぶ マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも バター、小麦粉、はちみつ	たまねぎ、コーン、にんにく しょうが、クリームコーン パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり	630 kcal 22.2 g
22	木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 カルシウムピーンズ 菊花みかん	牛乳、豚肉、いか、高野豆腐 大豆、ちりめんじゃこ	油、中華めん、さとう でんぶ、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ しょうが、りょくとうもやし キャベツ、きくらげ、チンゲンサイ みかん	564 kcal 27.4 g
23	金	ごはん 牛乳 甘酢まぐろの野菜炒め わかめスープ りんごゼリー	牛乳、まぐろ、鶏肉 生わかめ、かまぼこ 粉寒天	米、油、さとう でんぶ、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ 干しいたけ、ピーマン、しょうが にんにく、万能ねぎ、りんごジュース りんご	642 kcal 28.0 g
26	月	ツナと野菜のトマトスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ 明日葉チーズケーキ	牛乳、ベーコン、ツナ クリームチーズ、卵	油、スパゲッティ、さとう 小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、れんこん、トマト、ほうれんそう ブロッコリー、キャベツ、りょくとうもやし レモン、あしたば粉	618 kcal 26.2 g
27	火	ごはん 牛乳 鮭のからしマヨネーズ焼き 東京野菜のおろしあえ ちくわぶ汁	牛乳、さけ、みそ 鶏肉、豆腐	米、マヨネーズ（卵不使用） 油、ちくわぶ、でんぶ さとう	にんじん、はくさい、りょくとうもやし こまつな、だいこん、えのきたけ 長ねぎ	578 kcal 30.4 g
28	水	りんごジャムサンド 牛乳 鯨の竜田揚げ コーンサラダ 豆と野菜のスープ	牛乳、くじら肉、ひよこまめ	コッペパン、さとう でんぶ、白ごま、油	りんごジャム、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ、かう りょくとうもやし、コーン、りんご、こまつな	535 kcal 25.8 g
29	木	冬野菜のカレーライス 牛乳 鶏肉のさっぱりサラダ いちご	牛乳、豚肉、レンズまめ、わかめ 鶏肉	米、油、米粉、じゃがいも さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、こまつな りょくとうもやし、いちご	641 kcal 23.1 g
30	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 あさりのみそ汁 野菜のごまだれ	牛乳、高野豆腐、鶏肉 あさり、みそ、生わかめ	米、麦、油、さとう、ごま 白ねりごま	しょうが、長ねぎ、干しいたけ にんじん、ふなしめじ、グリーンピース はくさい、たまねぎ、ほうれんそう りょくとうもやし	592 kcal 26.5 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が少なくなることがあります。



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

## 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。



明治 22 年ごろ  
おにぎり 塩ザケ 漬物



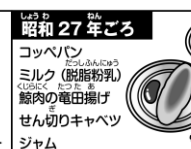
大正 12 年ごろ  
五色ごはん 栄養みそ汁



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）  
鶏肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム



昭和 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。



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

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。