

1月学校給食献立予定表



新宿区立四谷第六小学校

令和3年

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
日曜		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 たんぱく質
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とう汁	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、こんにゃく さといも	かぶ、だいこん葉、せり たまねぎ、干ししいたけ 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、こんにゃく 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 魚のプロパンソース 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 ワインナー、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、でんぶん ごま、油、かやせんべい	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	チキンパエリヤ 牛乳 スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	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、でんぶん 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 カルシウムビーンズ 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 でんぶん、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 でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ 干ししいたけ、ビーマン、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 えのきだけ、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、でんぶん 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、えのきだけ 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 でんぶん、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、干ししいたけ にんじん、ぶなしめじ、グリンピース 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。

学校給食について知ろう!

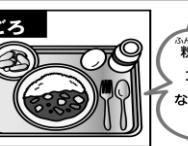
がつ 24 か 24 日~30 日は
にち 全国学校給食週間です

がつ こう きゅう しょく し。
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。



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メニュー
など、主食の種類が増えてきました。
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
山梨県で始まると
いわれています。