



1月学校給食献立予定表



令和3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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 金	【しんじゅく野菜の日】 七草風うどん 大根のなます風 さつまいもと大豆の揚げ煮 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	冷凍うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも	にんじん はくさい かぶ こまつな だいこん せり 長ねぎ	598	20.5
12 火	【鏡開き献立】 こぎつねごはん 牛乳 いかの松かさ焼き おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 油揚げ いか けずり節 あずき	米 油 こんにゃく さとう 白玉粉	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな えのきだけ	692	30.1
13 水	ピンパ ささみのサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 大豆もやし にんじん こまつな だいこん キハツ もやし えのきだけ ホルモン クリーム チョコパイ	629	24.9
14 木	【お楽しみリクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 もやしサラダ ぽんずソース	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ レモン	703	21.2
15 金	ごはん 鱈のにんにくねぎみそ焼き じゃがいものバター醤油あえ けんちん汁 牛乳	牛乳 たら 米みそ 鶏肉 生揚げ	米 さとう じゃがいも バター こんにゃく ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	601	26.2
18 月	チキンピラフ 牛乳 カリカリフィッシュ キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たら 豆乳 金時豆	米 油 でんぷん 小麦粉 コーンフレーク さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし セロリー はくさい	648	28.0
19 火	深川めし 牛乳 小松菜と厚揚げの煮物 里芋のみそ汁 いちご	牛乳 あさり 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも さといも	ごぼう しょうが 万能ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ こまつな たまねぎ はくさい いちご	599	22.6
20 水	ソース焼きそば 牛乳 パンチポテトビーンズ りんご	牛乳 豚肉 あおのり 大豆	油 むし中華めん じゃがいも でんぷん	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし りんご	604	22.4
21 木	フレンチトースト 牛乳 豆のトマトシチュー コーンサラダ	牛乳 卵 豚肉 赤いんげん ひよこまめ	食パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	602	23.9
22 金	【和牛給食】 ごはん 手作りふりかけ 牛乳 和牛のすき焼き 野菜のからしあえ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 牛肉 焼き豆腐	米 白ごま さとう 油 こんにゃく 焼きふ でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ 干しいたけ しゅんぎく キャベツ もやし	671	28.7
25 月	回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ りんご	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ベーコン	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ はくさい こまつな 長ねぎ りんご	643	22.2
26 火	【昔の給食献立】 ソフトめん ミートソース 牛乳 コールスローサラダ 牛乳寒天	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	ソフトめん 油 はちみつ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ ほうれんそう ホールコーン みかん缶	700	25.8
27 水	【昔の給食献立】 ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き鮭 たくあんあえ すいとん	牛乳 のり 鮭 鶏肉 油揚げ	米 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん	はくさい にんじん こまつな たくあん たまねぎ だいこん しめじ	668	28.7
28 木	【昔の給食献立】 コッパン いちごジャム 牛乳 くじらの竜田揚げ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 くじら肉 ベーコン 白いんげん	コッパン 油 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	いちごジャム しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし ホールコーン セロリー たまねぎ はくさい	604	29.1
29 金	ゆかりごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	米 油 さとう はるさめ ごま油	ゆかり 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 ちり	621	25.6
◎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。					12月分 一日あたりの平均	639 25
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26

和牛の提供について



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、食肉の需要や海外への輸出が減少していることから、国では販売促進事業を実施しています。今回、学校給食と連携し和牛肉の給食提供が行われることとなりました。

★1月22日の給食には、黒毛和種の牛肉を使用した「和牛のすき焼き」の提供を予定しています。

1月24日～30日
全国学校給食週間

昔の給食を
見てみよう！



- 1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は戦後、子どもたちの栄養状態を改善するため再開されました。
- 26日～28日の給食は「昔の給食献立」です。給食の歴史や役割について考える機会になればと思います。