



1月学校給食献立予定表



令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 水	七草うどん 牛乳 大根のなます風 さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 じゃこ	うどん さとう 油 でんぷん さつまいも	にんじん はくさい かぶ こまつな かぶ葉 だいこん葉 せり 長ねぎ だいこん	555	23.9
12 木	こぎつねごはん 牛乳 鱈の西京焼き おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 油揚げ たら みそ 小豆	米 さとう 油 こんにやく 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	665	31.9
13 金	ガーリックフランス 牛乳 豆のトマトシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	ソフトフランスパン さとう 油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし キャベツ りんご	583	23.0
16 月	冬野菜のマーボー丼 牛乳 もやし中華サラダ あんにん豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 寒天 豆乳	米 さとう 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん れんこん 干しいたけ だいこん 長ねぎ きゅうり にら もやし こまつな みかん缶 ぶどう缶	623	22.8
17 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の梅あえ かぶの和風スープ	牛乳 さば みそ 粉かつお 豆腐	米 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんじん もやし キャベツ ねり梅 かぶ えのき 長ねぎ かぶ葉	578	25.1
18 水	フレンチトースト 牛乳 カレーポトフ 野菜のレモンあえ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー じゃこ	食パン さとう 油 バター じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん レモン	542	24.4
19 木	いかめし風ごはん 牛乳 石狩汁 いももち	牛乳 いか 昆布 さけ みそ	米 もち米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん たまねぎ しょうが 長ねぎ	608	25.4
20 金	チキンクリームライス 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆乳 青大豆 ひじき	米 さとう 油	にんじん たまねぎ ホールコーン エリンギ にんにく 赤パプリカ パセリ きゅうり もやし オレンジ	574	20.0
23 月	みそラーメン 牛乳 ツナサラダ にんじんマドレーヌ	牛乳 豚肉 みそ わかめ ツナ 豆乳	ラーメン さとう 油 ごま さとも ごま油	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	603	19.0
24 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ	牛乳 ほしほり 粉かつお 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	米 麦 さとう 油 ごま油 やまいも でんぷん はるさめ	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	581	25.5
25 水	コッペパン 牛乳 いちごジャム 鯨の竜田揚げ コーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 くじら肉 豚肉	コッペパン さとう 油 でんぷん ワンタンの皮 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 干しいたけ にんにく 長ねぎ ほうれん草	568	26.9
26 木	ソフトめん 牛乳 ミートソース コールスローサラダ 菊花みかん	牛乳 豚肉	むし中華めん 油 はちみつ	にんにく セロリ にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ ホールマト ほうれん草 ホールコーン みかん	555	22.7
27 金	ごはん むろあじのメンチカツ 東京野菜のおろしあえ 牛乳 東京だんべえ汁	牛乳 ムロアジ 押し豆腐 豚肉	米 さとう 油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとも こんにやく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな だいこん 長ねぎ	670	27.8
30 月	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ	米 さとう 油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん もやし いちご	655	23.4
31 火	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 牛肉のすき焼き煮 野菜のからしあえ	牛乳 粉かつお じゃこ 牛肉 焼き豆腐	米 さとう 油 ごま こんにやく 焼き麩 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 ほうれん草	609	26.9

◎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 598 24.6



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。

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)
鯨肉の竜田揚げ
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。

日本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
フライドポテト
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。