

1月学校給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

令和8年

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	紅白うどん 牛乳 七草サラダ じゃがいも餅 【人日の節句の献立です】	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちらしあまぼこ、みそ	冷凍細うどん、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	京人参、だいこん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、せり、にんじん、かぶ	771 kcal 26.6 g 23.4 g 3.3 g
13 火	かやくごはん 牛乳 石狩汁 おしるこ 【鏡開きの献立です】	牛乳、鶏肉、油揚げ、さけ、みそ、あずき	精白米、米粒麦、油、つきこんにやく、さとう、じゃがいも、白玉粉、上新粉、さつまいも	にんじん、干しこいたけ、切干し大根、さやいんげん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、しうが、こまつな	820 kcal 30.6 g 15.4 g 2.2 g
14 水	セサミトースト 牛乳 じゃこサラダ 冬野菜のチャウダー	牛乳、ちりめんじゃこ、みそ、調理用牛乳、スキムミルク、あさりむきみ、いんげんまめ、生クリーム	食パン、バター、白ねりごま、白ごま、グラニュー糖、はちみつ、さとう、ごま油、油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ににく、しうが、パセリ	738 kcal 29.4 g 31.9 g 3.4 g
15 木	小豆飯 牛乳 さつま揚げ ごま和え 吉野汁 【小正月の献立です】	牛乳、あずき、たらすり身、押し豆腐、ちりめんじゃこ、ひじき、鶏肉、豆腐	精白米、もち米、油、でんぶん、三温糖、白ねりごま、白すりごま、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし、長ねぎ	791 kcal 33.7 g 24.1 g 2.3 g
16 金	カレーライス 牛乳 コーンサラダ グレープゼリー	牛乳、豚かた肉、レンズまめ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	しうが、ににく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ぶどうジュース	863 kcal 26.1 g 25.8 g 2.4 g
19 月	クッパ 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 【韓国料理の献立です】	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	精白米、米粒麦、でんぶん、油、はちみつ、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、ごま油、さとう	しうが、干しこいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、こまつな、ににく、もやし	791 kcal 34.3 g 26.3 g 2.3 g
20 火	ごはん 牛乳 卵焼き ぶり大根 みそ汁 【大寒の献立です】	牛乳、鶏肉、押し豆腐、あさりむきみ、卵、ぶり、みそ、油揚げ	精白米、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しうが、だいこん、はくさい	787 kcal 36.0 g 24.5 g 3.1 g
21 水	チャーハン 牛乳 お魚揚げワンタン 春雨スープ	牛乳、かまぼこ、豚肉、卵、たらすり身、押し豆腐、豆腐	精白米、米粒麦、油、揚げ油、でんぶん、ワンタンの皮、はるさめ	しうが、長ねぎ、グリンピース、干しこいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	768 kcal 28.4 g 24.2 g 2.9 g
22 木	ゆかりごはん 牛乳 おでん ごまマヨサラダ	牛乳、昆布、さつま揚げ、竹輪、生揚げ、ツナ	精白米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、ちくわぶ、さとう、いりごま、すりごま、ノンエッグマヨネーズ	ゆかり、だいこん、にんじん、こまつな	760 kcal 28.4 g 18.5 g 3.7 g
23 金	ごはん 牛乳 車麩と野菜の煮物 和風サラダ	牛乳、鶏肉、わかめ	精白米、油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、車ふ	ごぼう、にんじん、しうが、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし	770 kcal 24.8 g 17.4 g 2.7 g
26 月	わかめごはん 牛乳 焼き魚 即席漬け 豚汁	牛乳、炊き込みわかめ、甘塩鮭、豚かた肉、みそ	精白米、米粒麦、油、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ	768 kcal 33.0 g 18.9 g 3.9 g
27 火	五色ごはん 牛乳 栄養みそ汁 さつまいもと大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳、鶏肉、芽ひじき、スキムミルク、大豆、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、さとう、さといも、小麦粉、でんぶん、さつまいも、白ごま	にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こまつな	803 kcal 30.2 g 20.6 g 3.2 g
28 水	揚げパン 牛乳 カレーシチュー 大根ひじきサラダ	牛乳、豚かた肉、スキムミルク、粉チーズ、ひじき	油、コッペパン、グラニュー糖、さとう、バター、小麦粉、じゃがいも	ににく、しうが、にんじん、たまねぎ、グリンピース、だいこん、キャベツ、こまつな	790 kcal 28.4 g 35.4 g 3.2 g
29 木	あけぼののソースソフト麺 牛乳 わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、豚肉、スキムミルク、生クリーム、わかめ、ブレーンヨーグルト	ソフト麺、油、小麦粉、さとう、ごま油	セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、もやし、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	794 kcal 31.6 g 28.5 g 2.3 g
30 金	ごはん 牛乳 魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳、さわら、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、さとう、ごま油、油	ににく、しうが、長ねぎ、切干し大根、にんじん、こまつな、えのきだけ	786 kcal 34.6 g 23.8 g 2.6 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!

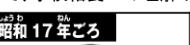
全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。給食の歴史を見てみましょう。



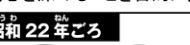
明治 22 年ごろ



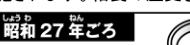
大正 12 年ごろ



昭和 17 年ごろ



昭和 22 年ごろ



昭和 27 年ごろ



昭和 30 年ごろ



昭和 40 年ごろ



昭和 51 年ごろ

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・おから」の完全給食が始まりました。

日本の学校給食は
山形県で始まつた
いわれています。