



# 1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立牛込第三中学校

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	
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、 ちらしかまぼこ、みそ	冷凍細うどん、さとう、 油、じゃがいも、でんぶ	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、干ししいたけ、切干し大根、 さやいんげん、たまねぎ、はくさい、 長ねぎ、しょうが、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、 にんにく、しょうが、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、三温糖、 白ねりごま、白すりごま、 こんにやく	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	しょうが、にんにく、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、 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	しょうが、干ししいたけ、 にんじん、だいこん、はくさい、 長ねぎ、こまつな、にんにく、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、 しょうが、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、 ワンタンの皮、はるさめ	しょうが、長ねぎ、グリーンピース、 干ししいたけ、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、 こんにやく、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、こんにやく、 じゃがいも、さとう、車ふ	ごぼう、にんじん、しょうが、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、 こんにやく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、 しょうが、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、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	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 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、 プレーンヨーグルト	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、さわか、油揚げ、 豆腐、みそ、わかめ	精白米、さとう、ごま油、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、 切干し大根、にんじん、こまつな、 えのきたけ	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。

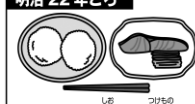


## 1月24日～30日は 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間です

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



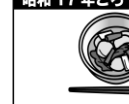
おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 17 年ごろ



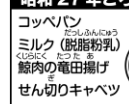
すいとんのみそ汁

昭和 22 年ごろ



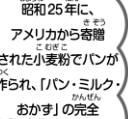
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和 27 年ごろ



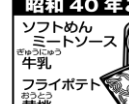
コッペパン  
ミルク（脱脂粉乳）  
鰯肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

昭和 25 年に、



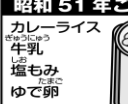
アメリカから寄贈  
された小麦粉でパンが  
作られ、「パン・ミルク・  
おかず」の完全  
給食が始まりました。

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。