



令和6年度1月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
9 木	ハヤシライス 牛乳 キャベツのツナサラダ りんご	米 なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 トマト 缶詰 大根 キャベツ りんご	781 kcal 30.7 g 23.1 g	 10日鏡開き 1月11日は、鏡開きです。鏡開きとは、お正月に神様にお供えていた鏡もちを下げ、それをお汁やお雑煮などにさせていただく行事です。神様にお供えた鏡もちを食べることで、1年間病気をしないで元気にすごせますようにとの願いがこめられています。給食では、白玉団子を入れたお雑煮を提供します。
10 金	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き なます 白玉雑煮	米 上白糖 白玉粉	牛乳 さば 鶏肉	長ねぎ 生姜 にんにく 人参 きゅうり 大根 レモン果汁 白菜 小松菜	759 kcal 36.0 g 18.4 g	
14 火	黒砂糖パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き ペンネアラビアータ キャベツのチャウダー	パン 小麦粉 オリーブ油 なたね油 ペンネ 小麦粉	牛乳 たら チーズ 豚肉 ベーコン 生クリーム	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 水煮 トマト 缶詰 キャベツ クリームコーン	816 kcal 39.3 g 32.7 g	
15 水	カミカミごまだれ丼 牛乳 和風サラダ すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 絹豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん キャベツ 大根 練り梅 えのき茸 長ねぎ ほうれん草	863 kcal 36.6 g 26.7 g	
16 木	ご飯 牛乳 れんこんバーグ 豆乳ドレッシングサラダ みそ汁	米 なたね油 小麦粉 片栗粉 上白糖 ごま油 白ねりごま	牛乳 押し豆腐 豚肉 白みそ 豆乳 油揚げ 赤みそ わかめ	人参 れんこん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 水煮 もやし 大根 長ねぎ	799 kcal 34.9 g 25.9 g	
17 金	ピラフ 牛乳 ベーコンポテトパイ 海藻サラダ チキンスープ	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン 海藻ミックス 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン もやし キャベツ にんにく 生姜 セロリ 白菜	794 kcal 29.9 g 27.0 g	
20 月	ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 五目きんぴら いものこ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま 里芋	牛乳 鶏肉 白みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	814 kcal 40.2 g 22.8 g	
21 火	キムチクッパ 牛乳 焼きビーフン りんご	米 なたね油 白いりごま ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	にんにく たけのこ 水煮 人参 しめじ 白菜 キムチ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし たら りんご	779 kcal 30.4 g 23.7 g	
22 水	キーマカレーライス 牛乳 黒ごまサラダ りんご	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 黒すりごま 黒いりごま	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 りんご	820 kcal 26.1 g 27.3 g	24日～30日 全国学校給食週間 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。戦争による食料不足の影響で中断されてしまった学校給食が再開されるタイミングで全国学校給食週間が定められました。学校給食について、興味、関心を深めるための1週間です。この1週間は、パン、麺、米が主食の給食や地場野菜を使ったごま丼などを提供する予定です。
23 木	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 中華風マスタード和え いちご	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ たら キャベツ もやし いちご	774 kcal 38.7 g 24.5 g	
24 金	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ さけの塩こうじ焼き 揚げじゃがサラダ 豚汁	米 白いりごま なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 ひじき 花かつお さけ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	795 kcal 40.4 g 21.7 g	
27 月	ミルクパン 牛乳 いちごジャム チキントマトシチュー パリパリサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ワンタンの皮	牛乳 ベーコン 鶏肉	いちごジャム にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 生姜	754 kcal 28.5 g 31.1 g	 教育委員会のHPに給食の写真が掲載しています。
28 火	ごま丼 牛乳 ごま酢和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白すりごま	牛乳 豚肉 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 白菜 キャベツ 長ねぎ 大根 もやし 小松菜	819 kcal 37.3 g 26.8 g	
29 水	チキンクリームスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ いちご	スパゲッティ なたね油 小麦粉 上白糖 ごま油	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 コーン 白菜 もやし 小松菜 にんにく いちご	752 kcal 31.2 g 27.7 g	
30 木	ご飯 牛乳 くじらのケチャップソース キャベツのごま和え すいとん	米 片栗粉 なたね油 上白糖 白ねりごま 白すりごま 小麦粉	牛乳 くじら肉 白みそ 赤みそ 鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	811 kcal 42.7 g 19.3 g	
31 金	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉の香草焼き じゃが芋のにんにくサラダ 卵と野菜のスープ	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	玉ねぎ セロリ 人参 赤ピーマン マッシュルーム 水煮 グリンピース にんにく キャベツ 大根 小松菜	765 kcal 38.0 g 26.8 g	

※ 都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

昨今の天候不良により事前の品種確定が難しく、柑橘類についてはかんきつ果物と表記しています。



1月 給食だよ!

令和7年1月
 狛江市教育委員会
 学校教育課学校給食係

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き(新潟県)

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



めはりずし(和歌山県)

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。



ぼくだんおにぎり(島根県)

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



1月24日~30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食の始まりは...



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。

戦争の影響による食料不足で給食は中断される

給食の再開に向けて...



戦後、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。



昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

完全給食の実施



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施されるようになりました。

ソフト麺の導入



脱脂粉乳から牛乳へ



米飯給食の開始



当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

*「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。