



# 1月こんだて表



2025年 1月 N o. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	スパゲティ キノコカレークリーム	○		スパゲッティ, オリーブ油	玉葱, えのき, エリンギ, (冷)コーン	638 kcal
	グリーンサラダ		ベーコン, 鶏こま肉, えび, 豆腐, 調理用牛乳, 生クリーム	サラダ油, 米粉		26.4 g
	手作りスコーン			ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 大根, にんじん, ブロッコリー, 玉葱	25.8 g
			調理用牛乳, 粉チーズ	強力粉, 小麦粉, 三温糖, バター	干しぶどう	1.6 g
10 金	みそ焼きおにぎり	○	かつお節, みそ	米, 粒麦, さとう, 白ごま		667 kcal
	厚焼き卵		鶏ひき肉, たまご	サラダ油, さとう	干し椎茸, にんじん, 玉葱	28.4 g
	小松菜とはんぺんのすまし汁		かまぼこ(卵無), 豆腐, あらればんぺん(卵無)		玉葱, ねぎ, こまつな	16.1 g
	白玉ぜんざい『鏡開き』		小豆	(冷)白玉, さとう		2.0 g
14 火	ご飯	○		米, 粒麦		558 kcal
	鶏ちゃん『岐阜県』		鶏こま肉, みそ	サラダ油, さとう	玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが, にんにく	26.5 g
	ごまドレサラダ		大豆	じゃがいも, 練りごま, 白ごま, サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	17.2 g
	わかめスープ		豚こま肉, 豆腐, ワカメ	サラダ油, じゃがいも, 白ごま	玉葱, こまつな	2.2 g
	オレンジ				オレンジ	
15 水	ご飯	○		米, 粒麦		570 kcal
	鱈のりあんかけ		タラ切身, もみのり	でん粉, 米粉, 揚げ油, サラダ油	しょうが, まいたけ, えのき	29.6 g
	小松菜の柚ポン酢和え		かまぼこ(卵無), 豆腐, あらればんぺん(卵無)	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ゆず, (冷)コーン, こまつな	16.8 g
	つくね入りみそ汁		鶏ひき肉, エビ, たまご, 油揚げ, みそ	でん粉	ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, えのき, こまつな	2.2 g
	ポンカン				ぼんかん	
16 木	中華炊き込みご飯	○	豚肉, 干しえび(シャーマー), かまぼこ(卵無)	サラダ油, ごま油, 米, もち米, 三温糖	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな	667 kcal
	ししゃもの磯部揚げ		ししゃも	でん粉, 米粉, 黒ごま, 揚げ油		26.2 g
	中華風なめこスープ		かまぼこ(卵無), 豆腐, たまご	ごま油	にんじん, たけのこ, 玉葱, なめこ, ねぎ, こまつな	24.2 g
	スイートポテト		調理用牛乳, 生クリーム, たまご	さつまいも, さとう, バター, 米粉, 揚げ油		2.3 g
17 金	焼きそばパン	○	豚ひき肉	無塩コッペパン, 蒸し中華めん, 油	にんじん, 玉葱, キャベツ	623 kcal
	ガーリックトースト			ソフトフランスパン, オリーブ油, バター	にんにく, パセリ	22.2 g
	ポークビーンズ『アメリカ』		豚こま肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 白ごま, オリーブ油, バター, 米粉, ごま油	玉葱, にんじん, トマト缶, にんにく	30.0 g
	わかめサラダ		ワカメ	三温糖, ごま油, 白ごま	きゅうり, キャベツ, (冷)コーン, にんじん, 玉葱	2.2 g
	オレンジ				オレンジ	
20 月	減塩マーボー丼	○	豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐	米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ	652 kcal
	春雨スープ		豚こま肉	サラダ油, 緑豆はるさめ, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, 黒きくらげ	24.9 g
	きゅうり胡麻			三温糖, 白すりごま, 白ごま	きゅうり	20.6 g
	おかしな生たまご		粉寒天	さとう	黄桃缶, りんご ジュース	2.2 g
21 火	こぎつねご飯	○	油揚げ	米, 粒麦, 三温糖	干し椎茸, にんじん	590 kcal
	めひかりから揚げ		めひかり	米粉, でん粉, 揚げ油	しょうが	26.2 g
	豆腐汁		竹輪, 豆腐, ワカメ		干し椎茸, にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ, こまつな	21.8 g
	キャベツとコーンのツナ和え		まぐろ缶詰, たまご	サラダ油, さとう, 三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, もやし, にんじん	2.1 g
	いよかん				いよかん	
22 水	『カレーライスの日』 小松菜カレーライス	○	ベーコン, 牛ひき肉, 粉チーズ, ヨーグルト	米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, (冷)コーン, トマト缶, こまつな	670 kcal
	大根サラダ		じゃがいも, きゅうり, にんじん, 三温糖	じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, 三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん, しそ葉, 梅干し	17.4 g
	フルーツポンチ		粉寒天	栗甘露煮, 三温糖	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, パナナ, りんご ジュース	19.5 g
						1.6 g





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 木	ごまご飯	○		米, 粒麦, 白ごま		572 kcal
	サメの幽庵揚げ		サメ切り身	でん粉, 揚げ油	ゆず	28.4 g
	小松菜とコーンのごま和え		油揚げ	三温糖, 白ごま, 白すりごま	こまつな, はくさい, もやし, (冷)コーン	17.1 g
	めった汁『石川県』		豚こま肉, みそ	つきこんにゃく, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ねぎ	1.6 g
	みかん				みかん	
24 金	米粉パン『全国学校給食週間』	○		米粉パン		556 kcal
	ムロアジハンバーグ『東京都』		ムロアジミンチ, 鶏ひき肉, ひじき, しぼり豆腐, 凍り豆腐, チーズ, 豆乳	でん粉, 乾パン粉	にんにく, 玉葱, こまつな	32.0 g
	ポイルキャベツ添え				キャベツ, にんじん	22.9 g
	三色ポテト		チーズ, 調理用牛乳	じゃがいも, バター	(冷)コーン, にんじん, こまつな	2.2 g
	A B Cスープ		ベーコン, 大豆	オリーブ油, A B Cマカロニ, さとう	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, (冷)コーン, セロリ, トマト缶, にんじん, こまつな	
27 月	ご飯	○		米, 粒麦		592 kcal
	のりのつくだ煮		焼きのり	さとう		20.6 g
	おみくじこまつなコロッケ		鶏ひき肉, うずら卵缶, チーズ, ウィンナー	サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, 玉葱, こまつな	20.8 g
	かぶのサラダ		塩昆布	サラダ油, さとう	かぶ, にんじん, きゅうり, 玉葱	1.9 g
	わかめスープ		豚こま肉, 豆腐, ワカメ	サラダ油, じゃがいも, 白ごま	玉葱, こまつな	
28 火	麦ごはんおにぎり『初めての給食』	○		米, 押し麦, 白ごま		568 kcal
	サケの塩麹焼き		さけ切り身			28.4 g
	たくあんあえ		かつお節	白ごま	たくあん干し大根漬, こまつな, だいこん	14.3 g
	大豆入りみそ汁		煮干し粉, 油揚げ, みそ, ワカメ	じゃがいも	にんじん, 玉葱, えのき	2.2 g
	みかん				みかん	
29 水	やきとりご飯『旧正月』	○	鶏もも肉, たまご	米, 粒麦, 中さら糖, 水あめ, サラダ油, 三温糖, 白ごま	こまつな	594 kcal
	仙台雑煮『宮城県』		豆腐, トビウオ焼き干し, わかめ, 凍り豆腐, なたも(卵無)	白玉粉, でん粉, しらたき	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい	26.4 g
	三色なます			さとう	にんじん, きゅうり, だいこん, かぶ	15.2 g
	いちご				いちご	2.0 g
30 木	しょうゆラーメン	○	豚こま肉	蒸し中華めん, 油, さとう, ごま油	にんにく, にんじん, キャベツ, ねぎ, しなちく, こまつな, しょうが	573 kcal
	レバーと大豆のマリアナソース		豚レバー角切り, 大豆	でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが	26.3 g
	さつま芋サラダ			さつまいも,アーモンド, さとう, サラダ油, マヨネーズ(卵無)	きゅうり, (冷)コーン, にんじん	23.2 g
	バナナ				バナナ	2.2 g
31 金	手作りツナオニオンパン	○	ベーコン, まぐろ缶	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, サラダ油	玉葱, こまつな	630 kcal
	ポークシチュー		豚角切り, 豚ひき肉, 粉チーズ, 調理用牛乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, グラニュー糖, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶, マッシュルーム缶, パセリ	27.6 g
	小松菜のごま酢和え		ちりめんじゃこ	白ごま, 三温糖	こまつな, もやし, だいこん, にんじん, (冷)コーン	23.8 g
	みかん				みかん	2.1 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの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。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p><b>戦後(昭和20~30年代)</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域ととれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
--	--	--