



1月献立表

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	木	○	肉うどん キャベツとしらすのおかか和え さつまいもきんとんパイ	飲用牛乳、豚肉 油揚げ、しらす干し おかか、たまご	うどん、サラダ油 ごま、パイシート さつまいも、三温糖	ごぼう、干し椎茸、ねぎ こまつな、かぶ、だいこん せり、キャベツ、にんじん	829 kcal 31.5 g
10	金	○	おみくじつくね丼 具だくさんみそ汁 おしるこ 	飲用牛乳、鶏肉、おから たまご、うずら卵、チーズ 油揚げ、焼き竹輪、白みそ 赤みそ、小豆、豆腐	米、麦、でん粉 三温糖、白玉粉	にんにく、しょうが、玉葱 ミニトマト、にんじん だいこん、こまつな、ねぎ	871 kcal 37.6 g
14	火	○	エッグチーズトースト ハニーレモントースト 米粉のクラムチャウダー 小松菜サラダ	飲用牛乳、たまご ピザチーズ、あさり 鶏肉、牛乳・調理用 まぐろ	食パン、マヨネーズ、ごま 胚芽食パン、バター はちみつ、サラダ油 米粉、じゃがいも、三温糖	玉葱、レモン、にんにく セロリー、にんじん、パセリ こまつな、キャベツ きゅうり、コーン	740 kcal 32.1 g
15	水	○	小松菜和風チャーハン 海鮮しゅうまい 中華スープ	飲用牛乳、豚肉、たまご 鶏肉、エビ、イカ、鶏肉 豆腐	米、麦、サラダ油、ごま油 ごま、三温糖、でん粉 しゅうまいの皮 じゃがいも	にんにく、にんじん、ねぎ こまつな、玉葱、しょうが はくさい、えのきたけ	731 kcal 36.4 g
16	木	○	じゃこ菜めし 豚肉のスタミナ焼き アーモンド和え 大根とえのきのみそ汁 みかん	飲用牛乳、ちりめんじゃこ 豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ 赤みそ	米、麦、サラダ油、ごま油 ごま、さとう、サラダ油 三温糖、アーモンド アーモンド粉	こまつな、だいこん葉、ねぎ しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、だいこん えのきたけ、みかん	763 kcal 34.0 g
17	金	○	親子丼 ひじきのサラダ オレンジ寒天ポンチ	飲用牛乳、鶏肉 かつお削り節 ひじき、ハム 粉寒天、たまご	米、麦、サラダ油、さとう でん粉、三温糖、ごま油 ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱 糸みつば、キャベツ、きゅうり コーン、オレンジジュース みかん、パイナップル、黄桃	823 kcal 31.3 g
20	月	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 大豆とさつま芋の甘辛じゃこがらめ ビーフンスープ	飲用牛乳、生揚げ 大豆、鶏肉、豚肉 ちりめんじゃこ	米、麦、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油、水あめ さつまいも、揚げ油 ごま、ビーフン	しょうが、にんじん、玉葱 こまつな、えのきたけ キャベツ、にら	802 kcal 32.1 g
21	火	○	わかめごはん 鯖のネギソースがけ 小松菜おひたし みそ汁 スイートスプリング	飲用牛乳、さわら 炊き込みわかめ、豆腐 さわら、油揚げ、おかか わかめ、赤みそ、白みそ	米、麦、ごま でん粉、小麦粉、揚げ油 さとう、じゃがいも	ねぎ、こまつな、もやし にんじん、えのきたけ スイートスプリング	765 kcal 33.9 g
22	水	○	麦ごはん キムムッチ 韓国風肉じゃが 小松菜ナムル	飲用牛乳、きざみのり 豚肉、生揚げ	米、麦、ごま油、さとう ごま、サラダ油 じゃがいも しらたき、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱 ねぎ、こまつな、キャベツ 大豆もやし	724 kcal 27.9 g
23	木	○	フィッシュバーガー こふき芋磯風味 ミネストローネ いちご	飲用牛乳、まだら あおのり、豚肉 レンズまめ、粉チーズ	丸パン、揚げ油、小麦粉 パン粉、じゃがいも サラダ油、マカロニ	キャベツ、にんにく セロリー、玉葱、にんじん トマト、いちご	725 kcal 34.7 g
24	金	○	メキシカンライス ポテトオムレツ ABCトマトスープ	飲用牛乳、イカ、豚肉 たまご、豆乳、鶏肉 白いんげん豆	サラダ油、米、麦 バター、じゃがいも オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉葱、コーン ほんしめじ、ピーマン にんにく、セロリー、トマト	714 kcal 34.6 g
27	月	○	ミートソーススパゲティ 玉ねぎドレッシングサラダ 明日葉パウンドケーキ (2年職場体験)	飲用牛乳、豚肉 大豆、粉チーズ、たまご	スパゲティ、バター オリーブ油、粉糖 サラダ油、三温糖 さとう、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり コーン、あしたば	861 kcal 32.7 g
28	火	○	コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ アーモンドサラダ じゃが芋ときのこのスープ パナナ (2年職場体験)	飲用牛乳、くじら肉 鶏肉	ミルクパン、でん粉 小麦粉、揚げ油 三温糖、サラダ油 じゃがいも、アーモンド	いちごジャム、しょうが にんにく、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、ぶなしめじ エリンギ、こまつな、パナナ	735 kcal 35.5 g
29	水	○	小松菜ごはん ししゃものフライ 糸寒天の和え物 ムロアジのつみれ汁 はるみみかん (2年職場体験)	飲用牛乳、たまご、豚肉 ししゃも、糸寒天 むろあじミンチ 白みそ、油揚げ	米、麦、サラダ油、三温糖 揚げ油、小麦粉、パン粉 さとう、でん粉	こまつな、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、しょうが ねぎ、だいこん、ごぼう、みかん	751 kcal 35.3 g
30	木	○	野沢菜いりごはん 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え 豚汁 ポンカン	飲用牛乳、鮭、おかか 豚肉、油揚げ、豆腐 白みそ、赤みそ	米、麦、ごま、サラダ油 こんにやく、じゃがいも	のぎわな、にんじん、はくさい こまつな、ごぼう、だいこん ねぎ、ぼんかん	685 kcal 36.9 g
31	金	○	カレーライス わかめサラダ ナタデココ入りフルーツヨーグルト (3年都立推薦発表)	飲用牛乳、豚肉 わかめ、ヨーグルト	米、麦、サラダ油、バター じゃがいも、小麦粉 白ごま、三温糖、ごま油 さとう	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、コーン、みかん パイナップル、黄桃、ナタデココ	838 kcal 24.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。

 1月24日~30日は、全国学校給食週間です！ 



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。