



## 1月こんだてひょう



目黒区立向原小学校  
校長 畑柳 信之  
栄養士 松澤あかね

	献立名	牛乳	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー-たんぱく質-脂質-食塩相当量	
			体をつくるものになる たんぱく質	エネルギーのもとになる 炭水化物	体の調子を整える ビタミン・無機質		
9 金	あけぼのごはん まきわせや 松風焼き こうはく 紅白なます ななじる 七草汁	☆お正月&七草☆ 夜明けの空の色をイメージしたあけぼのごはんと、おせち料理の松風焼きとなります、七草を少し使つた七草汁を作ります。	ちりめんじやこ 鶏肉,豆腐,凍り豆腐,みそ	精白米,精麦 パン粉,砂糖	ごま けしの実	にんじん 長ねぎ,しょうが	580 kcal
				砂糖		にんじん だいこん	25.9 g
			油揚げ,鶏肉	さといも		にんじん,かぶ (葉),せり だいこん,しょうが,かぶ,長ね ぎ	17.9 g
							2.2 g
12 月	おめでたす ごはん	せいじんひ 成人の日					
13 火	ちから 力うどん きんちゃん もち巾着 くだもの 果物(かんきつ)	☆鏡開き☆ 1月11日は鏡開きです。お供えしていた鏡餅をい ただく日です。給食では、油揚げにおもちを入れ たもち巾着を作ります。	鶏肉,油揚げ,うずら卵	砂糖,冷凍うどん		にんじん,こまつな しょうが,えのきだけ,玉葱,は くさい,長ねぎ	597 kcal
			油揚げ	砂糖,黒砂糖,もち			25.9 g
						いよかん	18.8 g
							2.4 g
14 水	ごはん			精白米,精麦			645 kcal
	さばのごまみそあんかけ		さば,みそ	砂糖	ごま		28.2 g
	野菜のおかか和え		かつおぶし			こまつな,にんじん もやし	22.5 g
	変わり五目豆		大豆,豚肉	じやがいも,こんにゃく,砂 糖	油	にんじん,ビーマン	1.6 g
15 木	わかめごはん ちくさく 千草焼き はくさい 白菜の甘酢漬け しらたま 白玉入りおしるこ	☆小正月☆ 元日から7日までを大正月、15日から数日を 小正月といいます。一年元気に過ごせるよう に、小豆がゆをいただきます。給食では、小豆 を使っておしるこを作りました。	わかめ	精白米,精麦	ごま		723 kcal
			鶏肉,凍り豆腐,たまご	砂糖	油	にんじん,ほうれん そう しめじ,しょうが,長ねぎ	27.6 g
			油揚げ	砂糖	油,ごま	にんじん はくさい	21.0 g
			豆腐,小豆	白玉粉,薄力粉,砂糖, 黒砂糖			1.6 g
16 金	ごはん ジャンボ餃子甘酢あん 青菜ともやしのナムル みそ汁			精白米,精麦			611 kcal
			豚肉,豆腐,凍り豆腐	でん粉,ぎょうざの皮,砂 糖	油	にんにく,しょうが,長ねぎ, キャベツ	22.7 g
					ごま油,白ごま	こまつな,にんじん もやし	20.8 g
			油揚げ,みそ	わかめ		だいこん,えのきだけ,長ね ぎ	2.2 g
19 月	ごはん ししゃもの甘露揚げ 千草和え みそ汁			精白米,精麦			634 kcal
		☆食育の日:カミカミ献立 ししゃもの甘露揚げ 千草和え みそ汁	ししゃも	でん粉,砂糖	油,ごま		25.1 g
			油揚げ,たまご	砂糖	油	にんじん,こまつな 切干したいこん	21.7 g
			油揚げ,みそ	わかめ	じやがいも	玉葱,長ねぎ	2.5 g
20 火	カレーサンドパン かぶの和風シチュー 果物(オレンジ)		豚肉,凍り豆腐,ひよこま め	無塩バター,砂糖	油	にんじん しょうが,にんにく,玉葱,セロ リー	563 kcal
			鶏肉,生揚げ,豆乳,みそ	牛乳	じやがいも,薄力粉,砂糖	にんじん,かぶ (葉),こまつな にんにく,セロリー,玉葱,かぶ	27.3 g
						いよかん	21.8 g
							1.9 g
21 水	ごはん 西湖豆腐 野菜のさっぱり漬け 果物(りんご)			精白米,精麦			589 kcal
			豚肉,豆腐	砂糖,でん粉	油	にんじん,トマト水 煮 にんにく,しょうが,たけのこ, 長ねぎ	23.3 g
					ごま	にんじん レモン汁,キャベツ,きゅうり	18.1 g
						りんご	2.0 g
22 木	長崎ちゃんぽん 長崎天ぷら(さつまいも&鶏肉)		豚肉,いか,うずら卵,なる と	蒸し中華麺,でん粉	油	にんじん,こまつな にんにく,玉葱,たけ のこ,しめじ,キャベツ,もやし, はくさい,長ねぎ	665 kcal
		☆日本全国食の旅☆長崎県☆ 長崎天ぷらは、衣に味がついていて、冷めても おいしいのが特徴です。	鶏肉,たまご	さつまいも,薄力粉,砂糖	油	しょうが	31.0 g
							20.5 g
							2.3 g
23 金	ごはん 花しゅうまい 大根とじゃこのサラダ ニラと卵のすまし汁			精白米,精麦			618 kcal
		5年生 運合音楽会のため給食なし	豚肉,豆腐,凍り豆腐	砂糖,でん粉,しゅうまい の皮	油	玉葱,長ねぎ,しょうが	25.4 g
			かつおぶし	ちりめんじやこ	油,ごま	にんじん,こまつな だいこん	18.8 g
			たまご	でん粉		にんじん,にら 玉葱	2.0 g
26 月	玄米入りごはん 鮭の塩焼き 煮びたし 真たくさんみそ汁			精白米,玄米			568 kcal
		☆学校給食週間☆ 1月24日からは、学校給食の始まり の献立から順に、給食の歴史を紹介 していきます。	生鮭				28.3 g
			油揚げ	砂糖		こまつな,にんじん もやし	17.0 g
			油揚げ,豆腐,みそ	こんにゃく,じやがいも	油	にんじん ごぼう,だいこん,長ねぎ	1.9 g

学校

	26	木	こ ん だ め い 献 立 名		牛 乳	あか な か ま 仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー-たんぱく質-脂質-食塩相当量
			きなこ	きなこ		からだ 体をつくるもどになる	エネルギーのもどになる	からだ 体の調子を整える	
27	火	きなこ揚げパン	給食週間献立	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・ミネラル	618 kcal
		カレーシチュー	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・揮発油	緑黄色野菜	他の野菜・果物	25.5 g
		フルーツヨーグルト							21.6 g
									1.9 g
28	水	ひじき大豆ごはん	コーヒー牛乳	大豆	ひじき	精白米・精麦・砂糖	ごま・油		695 kcal
		さわわわん 沢煮椀	豚肉・豆乳			じゃがいも・はちみつ・薄力粉・砂糖	油	にんじん・こまつな	21.1 g
		だいだい牛 大字手		ヨーグルト	砂糖			りんご・黄桃シロップ漬け	19.0 g
									2.2 g
29	木	ごはん	○			精白米・精麦			592 kcal
		とうふい 豆腐入りハンバーグ	豚肉・豆腐・たまご・凍り豆腐			パン粉・砂糖	油	玉葱・マッシュルーム水煮	24.2 g
		パスタとブロッコリーのソテー	まぐろ(味付けフレーク)			マカロニ	油	にんじん・ブロッコリー	18.4 g
		みそ汁	油揚げ・みそ			じゃがいも		にんにく・玉葱・とうもろこし	2.0 g
30	金	ごはん	○			精白米・精麦			584 kcal
		ひじき入り卵焼き	鶏肉・たまご			砂糖	油	にんじん・しめじ・長ねぎ	26.1 g
		ごま和え				砂糖	ごま	こまつな・にんじん	19.0 g
		う はな 卵の花	鶏肉・油揚げ・焼き竹輪・おかか			砂糖		もやし・にんじん・さやいんげん	1.9 g

※都合により変更する場合があります。

今年はうま年!

あけましておめでとうございます



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいを感じよう!

今年も安全で、おいしい給食を届けられるよう、給食室全員でがんばります。  
よろしくお願いします!



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

にほん がつ こう きゅう しょく

日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり

明治時代に山形県の学校で始まった学校給食。おなかをすかせた子どもたちの、健やかな成長のために用意されたもので、そこから全国へ広まりました。しばらくすると戦争がはじまり、学校給食もなくなってしまいました。



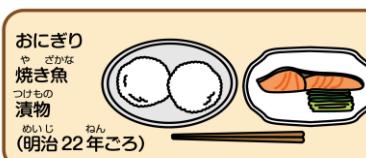
支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、海外からの支援物資で学校給食が再開されました。支援物資の小麦粉を使ったパンと脱脂粉乳を溶いたミルクの給食でした。



バラエティー豊かな献立内容に

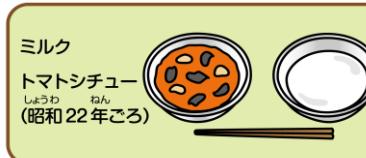
法律で学校給食が教育の一環として位置づけられました。パンだけではなく、ごはんやめんが登場したり、脱脂粉乳が牛乳にかわったりと、学校給食の内容がどんどん充実していきました。



おにぎり  
焼き魚  
つけもの  
漬物  
(明治22年ごろ)



ごしり  
五色ごはん  
えいよう しる  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)



ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク  
クジラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ごろ)



ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)

「みんな大好き!学校給食」～目黒区の学校給食

展示日時 令和8年1月19日(月)～1月23日(金)  
8:30～17:00 (最終日は15:00まで)  
場所 目黒区総合庁舎 1階ロビー  
(東急東横線・東京メトロ日比谷線 中目黒駅下車5分)

パネル、写真による展示～

パネル、写真による展示紹介  
・目黒区の学校給食の紹介  
・学校給食のあゆみの紹介  
・学校給食におけるSDGsの取り組み 等

主催  
目黒区教育委員会  
学校運営課保健給食係・健康係  
(03-5722-9306)

ぜひ、  
お立ち寄りください!

