



1月こんだてひょう



目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量	
9金	あけぼのごはん まつかぜ 松風焼き こうはく 紅白なます ななくまじり 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ます、七草を少し使った七草汁を作ります。	○		ちりめんじゃこ	精白米、精麦	ごま	にんじん	580 kcal	
				鶏肉、豆腐、凍り豆腐、みそ		パン粉、砂糖	けしの実		長ねぎしょうが	25.9 g
						砂糖		にんじん	だいこん	17.9 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	2.2 g
12月	成人の日									
13火	ちから カうどん きんちやく 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、えのきたけ、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 さばのごまみそあんかけ やさしい 野菜のおかか和え かわり ごもくまめ 五目豆		○			精白米、精麦				645 kcal
				さば、みそ		砂糖	ごま		しょうが	28.2 g
				かつおぶし				こまつな、にんじん	もやし	22.5 g
				大豆、豚肉		じゃがいも、こんにやく、砂糖	油	にんじん、ピーマン		1.6 g
15木	わかめごはん ちくさや 干草焼き はくさい あますず 白菜の甘酢漬 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 あおな 青菜ともやしのナムル みそ汁		○	豚肉、豆腐、凍り豆腐		でん粉、ぎょうざの皮、砂糖	油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	611 kcal
							ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	22.7 g
				油揚げ、みそ	わかめ				だいこん、えのきたけ、長ねぎ	20.8 g
										2.2 g
19月	ごはん ししゃもの甘露揚げ ちくさあ 干草和え みそ汁	☆食育の日：カミカミ献立 丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます！よくかんで食べましょう！	○			精白米、精麦				634 kcal
					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、だいこん	21.7 g
				油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも			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 くだもの 果物(オレンジ)		○	豚肉、凍り豆腐、ひよこめ		無塩パン、砂糖	油	にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	563 kcal
				鶏肉、生揚げ、豆乳、みそ	牛乳	じゃがいも、薄力粉、砂糖	油	にんじん、かぶ(葉)、こまつな	にんにく、セロリ、玉葱、かぶ	27.3 g
									いよかん	21.8 g
									☆	1.9 g
21水	ごはん しーふあーどうら 西湖豆腐 やさしい 野菜のさっぱり漬 くだもの 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	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)	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。	○	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、しょうが、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
				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 はな 花しゅうまい だいこん 大根とじゃこのサラダ ニラと卵のすまし汁	5年生 適合音楽会のため給食なし	○			精白米、精麦				618 kcal
				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	ちりめんじゃこ	砂糖	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	げんまい 玄米入りごはん さけ 鮭の塩焼き に 煮びたし 真だくさんみそ汁	☆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。	○			精白米、玄米				568 kcal
				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		こんにやく、じゃがいも	油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	1.9 g

☆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ます、七草を少し使った七草汁を作ります。

☆鏡開き☆
1月11日は鏡開きです。お供え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。

☆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。

☆食育の日:カミカミ献立☆
丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう！

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。

☆学校給食週間☆
1月24日から、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。

学校

5年生 運動会のため給食なし

		牛乳		赤の仲間 からだのたんぱく質をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 からだの体の調子を整える		たんぱく質	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質	
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量	
27 火	きな粉揚げパン	給食週間献立	○	きな粉		胚芽パン、砂糖	油				618 kcal
	カレーシチュー				じゃがいも、はちみつ、薄力粉、砂糖	油	にんじん、ごま	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ	25.5 g		
	フルーツヨーグルト				ヨーグルト	砂糖		りんご、黄桃シロップ漬け	21.6 g		
									1.9 g		
28 水	ひじき大豆ごはん	コーヒート牛乳	○	大豆	ひじき	精白米、精麦、砂糖	ごま油			695 kcal	
	沢煮椀					油	にんじん、ごま	ごぼう、だいこん、長ねぎ	21.1 g		
	大学芋				さつまいも、砂糖、水あめ	油			19.0 g		
									2.2 g		
29 木	ごはん	○	○			精白米、精麦				592 kcal	
	豆腐入りハンバーグ				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				マカロニ	油	にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉葱、とうもろこし	18.4 g		
	みそ汁				油揚げ、みそ	じゃがいも		ごま	なめこ、長ねぎ	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	ひじき	砂糖	油	にんじん	しめじ、長ねぎ	26.1 g
	ごまあえ					砂糖	ごま	ごま、にんじん	もやし	19.0 g	
	卵の花				鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、おから		砂糖		にんじん、さやいんげん	しょうが	1.9 g
※都合により変更する場合があります。											
							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
							1月平均	619kcal	25.8g	19.8g	2.0g

今年(とし)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(はし)をうま(うまい)く使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま(うまい)味
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。

おにぎり

やぶな
焼き魚
つけもの
漬物
(明治22年ごろ)



こしき
五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
たいしょう
米養みそ汁
(大正12年ごろ)



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。

ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



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。

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 パネル、写真による展示~

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)

内容
・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!

