

1月 献立表

家庭数

令和8年

目黒区立駒場小学校

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
8木	ご飯	○		精白米, はいが精米		
	七草汁		鶏肉もも, かまぼこ		にんじん, かぶ葉, セリ	24.5 g
	大豆入りハンバーグ		豚ひき肉, 大豆, 豆乳	パン粉, 砂糖	米ぬか油	18.2 g
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油, ごま油	2.2 g
9金	じゃこチャーハン	○	たまご	ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米	613 kcal
	こんぶ大根			刻み昆布	米ぬか油	21.1 g
	おしるこ		あずき		にんじん	16.6 g
	1月11日は鏡開き					1.7 g
13火	ご飯	○		精白米, はいが精米		598 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	砂糖, でん粉	米ぬか油, ごま油	23.9 g
	じゃがいもの中華サラダ			わかめ	じやがいも, 砂糖	18.0 g
						2.1 g
14水	ちゃんこうどん	○	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ	砂糖, 冷凍うどん	にんじん, にら	594 kcal
	じゃこ入りサラダ		焼き竹輪	茎わかめ, ちりめんじゃこ	ごま油, 白ごま	21.0 g
	大学芋				米ぬか油	18.3 g
						2.2 g
15木	さつま芋と小豆のおこわ	○	あずき(乾)	精白米, もち米, さつまいも	黒ごま	596 kcal
	みそ汁		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	わかめ		27.3 g
	千草焼き		鶏ひき肉, たまご	砂糖	米ぬか油	19.2 g
	磯香あえ		焼きのり		こまつな, にんじん	2.6 g
16金	ガーリックライス	○		精白米, はいが精米	オリーブ油	675 kcal
	ジュリエンヌーステップ		ベーコン		米ぬか油	25.3 g
	ワインナー シュニッツェル		豚ロース	粉チーズ	薄力粉, パン粉	28.0 g
	ザワークラウト		世界の料理: ドイツ		米ぬか油	2.4 g
19月	ジャーキキンバーガー	○	鶏肉	丸パン	オリーブ油	620 kcal
	パンフレンヌーステップ		豆乳	牛乳	豆乳バター	26.5 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	かぼちゃ	26.4 g
	世界の料理: ジャマイカ				玉葱	2.3 g
20火	わかめごはん	○	わかめ	精白米, はいが精米		594 kcal
	いも煮		豚ばら, 烹き豆腐		にんじん	26.2 g
	魚の南部焼き		赤魚	こんにゃく, さといも		17.5 g
	ほんかん		郷土料理: 山形県	でん粉	黒ごま, 米ぬか油	2.1 g

栄養価は中学年（3.4年）対象です。1.2年生は0.9倍、5.6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?
 ①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?
 ① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?
 ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ぱい ③ コップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?
 ① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?
 ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?
 ① カレー ライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

こたえ
Q1=① [書物(書物)を表す] **Q2=②** [かぶは「スズナ」]
Q3=① **Q4=③** **Q5=②** **Q6=②** [明治22年の山形県の給食]



1月 献立表



家庭数

令和8年

目黒区立駒場小学校

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		
21 水	シーフードカレーライス	○	鶏肉、いか、えび	精白米、はいが精米、 じゃがいも、薄力粉	にんじん、 さやいんげん	玉葱、にんにく、 しょうが	601 kcal	
	レディサラダと ほうれん草のサラダ			砂糖	米ぬか油	ほうれんそう	22.1 g	
							16.3 g	
							1.8 g	
1月22日は「カレーライスの日」								
22 木	スペゲティ ミートソース	○	豚ひき肉、大豆	スペゲティ、砂糖	米ぬか油、 豆乳バター	にんじん、 ホールトマト、パセリ	592 kcal	
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油	きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	26.5 g	
							20.9 g	
							1.7 g	
23 金	おにぎり	○	焼きのり	精白米、はいが精米			621 kcal	
	豚汁		豚肉、赤みそ、白みそ、 木綿豆腐	こんにゃく、 じゃがいも		にんじん	ごぼう、だいこん、 長ねぎ	
	鮭の塩焼き		生鮭				15.8 g	
	もやしの甘酢和え		むかしの給食①	砂糖	ごま油	にんじん	もやし	
26 月	深川めし	○	ほたて貝柱水煮	精白米、はいが精米、 砂糖	米ぬか油	にんじん、 さやいんげん	586 kcal	
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、 白みそ	わかめ			21.6 g	
	さつまいものきな粉団子		きな粉				13.0 g	
	郷土料理：東京都						2.2 g	
27 火	豚丼	○	豚肉	精白米、はいが精米、 三温糖、でん粉	米ぬか油、白ごま	玉葱	629 kcal	
	道産子汁		生鮭、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	じゃがいも	豆乳バター	にんじん	玉葱、もやし、 ホールコーン、長ねぎ	
	煮豆		べにばないんげん	三温糖			16.7 g	
	郷土料理：北海道						2.1 g	
28 水	ソース焼きそば	○	豚ばら、いか	あおのり	蒸し中華麺	にんじん	玉葱、キャベツ、 もやし	585 kcal
	じゃがバター				じゃがいも	豆乳バター		20.5 g
	フルーツポンチ				砂糖		みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、レモン汁	19.6 g
								2.1 g
29 木	ご飯	○			精白米、はいが精米			597 kcal
	具だくさんみそ汁		赤みそ、白みそ		じゃがいも	にんじん	だいこん、はくさい、 長ねぎ	23.5 g
	いわしのかば焼き		いわし		でん粉、砂糖	米ぬか油	しょうが	17.8 g
	もやしとわかめの酢の物			わかめ、 ちりめんじゃこ	砂糖		もやし、きゅうり	2.6 g
30 金	揚げパン	○	きな粉		ミルクパン、砂糖	米ぬか油		584 kcal
	みそワンタンスープ		豚肉、赤みそ	わかめ	ワンタンの皮	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	22.1 g
	果物（みかん）							22.9 g
	むかしの給食②							2.2 g

(16回) 栄養価は中学年(3.4年)対象です。1.2年生は0.9倍、5.6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

目黒区学校給食展

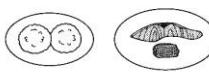
～見て楽しい、食べておいしい！「みんな大好き！学校給食」～

- 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** 目黒区総合庁舎本館1階 西口玄関ホール及びレストラン
(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)

1月24日～30日は 全国学校給食週間

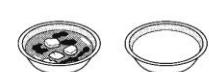
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)



・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

©少年写真新報社2024