



1月 給食予定献立表



令和7年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約期日
			8日	9日	
	<div> <p>《今月の給食目標》</p> <p>給食の歴史について理解しよう</p> </div>		麦ご飯 松風焼き 紅白なます 筑前煮 七草汁 栗きんとん 牛乳 《新年お祝いメニュー》	年明けうどん はんぺんの磯辺揚げ 黒砂糖蒸しパン 牛乳 《鏡開き》	12月19日 (金) 注意
			エネルギー たんぱく質 kcal g	kcal g	
			893 44.3 kcal g	852 37.8 kcal g	
12日	13日	14日	15日	16日	
成人の日 	赤飯 鯖のピリ辛ねぎ味噌焼き きのこおろし和え すまし汁 サングリアフルーツポンチ 牛乳 《成人の日お祝いメニュー》	ツナサンド チリコンカン 野菜のクリームスープ 果物 牛乳	麦ご飯 大豆のスパイシーふりかけ おみくじコロケ レモンドレッシングサラダ かきたま中華スープ 果物 牛乳	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き 長いものわさび和え ごまドレサラダ 白玉雑煮 ぶどうゼリー 牛乳	12月19日 (金) 注意
	798 33.8 kcal g	889 40.8 kcal g	791 23.9 kcal g	762 33.2 kcal g	
19日	20日	21日	22日	23日	
麦ご飯 鶏肉のねぎ七味焼き しらすのごま酢和え 根菜みそ汁 ヨーグルトゼリー 牛乳	ビビンバ れんこんサラダ キムチスープ スイートポテりんご春巻き 牛乳	麦ご飯 いかのかりん揚げ スパイシーポテト 野菜の生姜醤油 ごまみそ汁 牛乳	バターチキンカレー シーフードサラダ A フルーツ杏仁 B フルーツクリーム和え 牛乳 セレクト給食	給食なし 	1月9日 (金)
	774 36.5 kcal g	805 29.0 kcal g	760 33.6 kcal g	762 30.1 kcal g	
27日	28日	29日	30日		
生徒休業日 	どんどこ飯(鳥取) ししゃもフライ味噌ソース ブロッコリー 野菜の南蛮ドレッシング 更紗汁(長崎) 牛乳 《地域の料理》	麻婆焼きそば(仙台) 笹かま入りサラダ めか玉スープ 抹茶ミルクプリン 牛乳 《地域の料理》	わかめご飯 ぶり大根 かみかみ和え くじら汁 果物 牛乳 《昔の給食》	根菜のあんかけ丼 しらすのごま酢和え ごまみそ汁 おからドーナツ 牛乳 《おからのお菓子の日》	1月16日 (金)
	817 37.7 kcal g	786 36.3 kcal g	777 30.7 kcal g	859 33.1 kcal g	

※都合により、使用食材および献立内容を変更が生じる場合があります。

1月 8日 新年お祝いメニュー(おせち料理&七草)

おせちの語源は「御節供(おせちく)」といって節句に神様にお供える料理で、現在では特に重要なお正月に食べるものとして定着しました。新年が良い年になりますようにと願いつつ、三が日(1月1日~3日)にゆっくり過ごせるように、あらかじめ作って保存しておける縁起のいい料理を用意します。また、1月7日は「七草の日」であり、七草粥を食べて無病息災を願う風習があります。新年の給食のスタートは8日なので、おせちも七草も取り入れた欲張りセットの新年お祝いメニューです！

1月11日 鏡開き

鏡開きの解説は給食だよりをチェックしてくださいね。うどんにきつねもちがついてます♪
 年越しそばならぬ『年明けうどん』は、2009年に香川県で新たに生まれた文化です。1月1日~15日の間に紅いトッピングを添えた白いうどんを食べて一年の幸せを祈願します。

1月12日 成人の日

新成人の皆さんおめでとうございます！成人の日のルーツは奈良時代までさかのぼり、「元服(げんぷく)」・「裳着(もぎ)」といった節目の儀式がありました。お祝いといえばやっぱり『赤飯』！小豆の赤色には鬼や邪気を払う力があるといわれ、6月に出した『水無月』にも使われていました。小豆が昔から日本で大切にされてきた食べ物だということがわかります。

1月27~30日 全国学校給食週間

日本の学校給食は明治22年に始まりました。しかし戦争で給食が中断された時期もありました。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」と定められています。給食は食べる経験を通じてさまざまな食の知識や望ましい食習慣を身につける学びの時間としての意味もあります。皆さんにとって発見や学びがあるよう給食づくりも頑張っています！