



令和6年度 **1月 予定献立表**



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群				エネルギー (Kcal)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質 (g)	
8	(水)	始業式								
9	(木)	 ポークカレー	コールスローサラダ 果物（みかん）		豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	人参 セロリ 生姜 玉ねぎ キャベツ みかん 胡瓜 コーン にんにく	799 24.2 25.1		
10	(金)	 ココアパン	ツナサラダ クリームシチュー		ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	パン 生クリーム じゃが芋 小麦粉 油 バター 砂糖	人参 キャベツ 胡瓜 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	769 30.0 37.0		
13	(月)	成人の日								
14	(火)	 ポテトサラダ サラダチキンクリームかけ	ポテトサラダ サイダー寒天フルーツ		鶏肉 ハム 牛乳 チーズ 寒天	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター 生クリーム	人参 セロリ にんにく 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム コーン みかん缶 桃缶 パイン缶	760 21.7 23.6		
15	(水)	 すき焼き丼	大根サラダ 白玉小豆 小正月献立		豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	米 麦 砂糖 白玉餅 小豆 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ 白滝 白菜 椎茸 長ネギ 大根 胡瓜	800 32.4 19.6		
16	(木)	マラソン大会のため給食なしです								
17	(金)	 青のりご飯	鮭の幽庵焼き からし和え 豚汁 果物（みかん）		鮭 なると 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 青海苔	米 じゃが芋 油	小松菜 人参 柚子 キャベツ 生姜 大根 ごぼう 長ネギ みかん こんにゃく	700 34.9 21.7		
20	(月)	 ご飯	イカのかりんと揚げ 切干大根の和え物 味噌汁 小豆抹茶豆乳寒天		いか 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 寒天 牛乳 昆布 若芽	米 澱粉 砂糖 小豆 黒砂糖 油 ごま	人参 生姜 切干大根 胡瓜 えのきだけ 長ネギ	709 33.2 19.1		
21	(火)	 ケチャップライス	蓮根サラダ スコッチブロス ミルクゼリー苺ソース		ハム 鶏肉 ベーコン 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 生クリーム 苺ジャム 油 ごま ごま油 練りごま オリーブ油	人参 ピーマン 小松菜 セロリ 苺 パセリ マッシュルーム 長ネギ レモン 玉ねぎ 蓮根 大根 胡瓜 にんにく	719 22.6 23.0		
22	(水)	 マーボー豆腐丼	ナムル ピリ辛粉吹き芋		豚肉 味噌 豆腐 牛乳 青海苔	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ごま油 ごま	人参 にら ほうれん草 にんにく 生姜 椎茸 筍 長ネギ もやし 大豆もやし	722 31.3 20.4		
23	(木)	 わかめご飯	肉じゃが 小松菜とツナの和え物 キャロットゼリー		豚肉 さつま揚げ ツナ 牛乳 若芽 寒天	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま 油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 人参ジュース 玉ねぎ みかんジュース こんにゃく キャベツ しめじ みかん缶	711 24.7 16.0		
24	(金)	 ごまご飯	鶏と生揚げの味噌炒め もずく汁 フルーツみつ豆		鶏肉 生揚げ 味噌 豆腐 牛乳 もずく 寒天	米 麦 砂糖 澱粉 黒砂糖 ごま 油 ごま油	ピーマン 人参 万能ねぎ 生姜 キャベツ 椎茸 大根 えのきだけ みかん缶 リンゴ缶 桃缶	745 33.3 26.2		
27	(月)	 人参ご飯	ハムとチーズのオムレツ 洋風ピクルス ウィンナースープ		ハム 鶏卵 ウィンナー 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 生クリーム	人参 赤ピーマン 枝豆 かぶ 胡瓜 黄パプリカ セロリ 玉ねぎ 白菜	707 29.7 24.7		
28	(火)	 小松菜肉味噌丼	白菜の和え物 明日葉シシトリー 全中等教育学校 共通献立		豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天	米 麦 春雨 油 砂糖 澱粉 小豆 ごま 練りごま 生クリーム	人参 小松菜 明日葉 生姜 にんにく もやし 白菜 こんにゃく えのきだけ	721 24.4 22.7		
29	(水)	 ほうとううどん	ひじき和え さつま芋のバターミルクかけ		豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき 脱脂粉乳	うどん 澱粉 砂糖 さつま芋 油 バター	人参 南瓜 ほうれん草 椎茸 大根 長ネギ 白菜 キャベツ	787 30.1 23.0		
30	(木)	 ゆかりご飯	ししゃもの磯部揚げ 昆布和え 芋煮 果物（みかん）		豚肉 豆腐 味噌 牛乳 ししゃも 青のり 昆布	米 小麦粉 澱粉 里芋 油 ごま	人参 キャベツ 胡瓜 こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ 長ネギ みかん	739 29.6 22.0		
31	(金)	 ご飯	生揚げと大根のそぼろ煮 塩ダレキャベツ みかんとミルクのゼリー		鶏肉 生揚げ 牛乳 寒天	米 砂糖 澱粉 油 ごま油 ごま 生クリーム	人参 青梗菜 生姜 大根 キャベツ 胡瓜 にんにく みかん缶	714 28.7 27.4		

※食材の都合で献立を変更することがあります

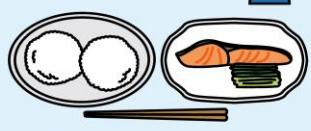
 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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。

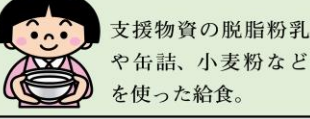
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年 1 月から学校給食が再開されることになりました。昭和 21 年 12 月 24 日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和 25 年度からは、冬季休業と重ならない 1 月 24 日～30 日までの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

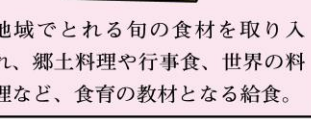
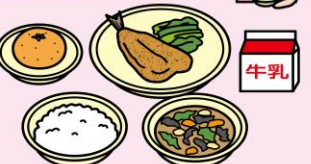
**学校給食**の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。