



日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
10	(水)	青のりごはん	ぶりの照り焼き からし和え もち入り七草汁/キャロットゼリー		牛乳, 青海苔, ぶり, なる と, 寒天	米, 砂糖, 澱粉, トック	生姜, 小松菜, キャベツ, 人参, 大根, ごぼう, かぶ, かぶ菜, 白菜, せり, 長ねぎ, みかんジュース, 人 参ジュース, みかん缶	736 30.8 21.1	
11	(木)	すき焼き丼	蓮根サラダ 白玉しるこ		牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, 胡麻油, ご ま, 小豆, 栗, 白玉餅	玉ねぎ, 人参, 白滝, 白菜, 椎茸, 長ねぎ, ほうれん 草, 春菊, 蓮根, 大根, 胡瓜, 小松菜	874 34.0 21.3	
12	(金)	きのこクリームライス	ポテトサラダ ココアゼリー		牛乳, ベーコン, チーズ, ハム, 寒天, 豆乳	米, 油, バター, 小麦粉, 生 クリーム, ジャガ芋, 砂糖	セロリー, にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュ ルーム, エリンギ, しめじ, パセリ, 胡瓜, コーン	755 22.0 25.5	
15	(月)	ご飯	蒸し鶏 辣白菜 (ラーパ-ツァイ) 春雨スープ/杏仁豆腐		牛乳, 鶏肉, 味噌, 豚肉, 寒 天	米, 砂糖, ねりごま, 胡麻 油, 春雨	生姜, にんにく, 白菜, 人参, 木耳, なら, もやし, た けのこ, 長ねぎ, みかん缶, パイン缶, りんご缶	732 34.6 20.1	
16	(火)	人参ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 塩だれキャベツ 芋煮/果物 (みかん)		牛乳, ししゃも, 青海苔, 豚肉, 豆腐, 味噌	米, 澱粉, 油, 胡麻油, ごま, 里芋	人参, キャベツ, 胡瓜, にんにく, こんにゃく, ご ぼう, 白菜, しめじ, 長ねぎ, みかん	737 28.7 22.6	
17	(水)	ご飯	つくねの甘酢あんかけ 五目金平 豚汁/あずき抹茶豆乳寒天		牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 寒 天, 豆乳	米, 胡麻油, 澱粉, 砂糖, 油, ごま, ジャガ芋, 小豆, 黒 砂糖	長ねぎ, 椎茸, 生姜, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, ごぼう, 人参, 蓮根, こんに ゃく, さやいんげん, 大根, こんにゃく	766 32.5 19.7	
18	(木)	ケチャップライス	エビフライ ジャーマンポテト ジュリエンスープ		牛乳, ハム, エビ, ベー コン, 豚肉	米, 麦, 油, 小麦粉, パン粉, 油, ジャガ芋, バター	マッシュルーム, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, バジ ル, にんにく, パセリ, セロリー, スッキーニ, 赤 ピーマン, キャベツ	781 30.1 25.0	
19	(金)	ゴマご飯	肉じゃが ひたし豆サラダ 抹茶ようかん		牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 青大豆, 寒天	米, 麦, ごま, 油, ジャガ芋, 砂糖, 白いんげん豆	生姜, 玉ねぎ, 人参, こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, コーン	777 28.8 17.4	
22	(月)	パセリライス	スペイン風オムレツ キャベツとツナのマスタード和え ウイナースープ/果物 (りんご)		牛乳, ベーコン, 卵, チー ズ, ツナ, ウィナー	米, 麦, 油, ジャガ芋, 生ク リーム, 砂糖	パセリ, 玉ねぎ, トマト, ピーマン, キャベツ, 胡 瓜, 赤ピーマン, セロリー, 人参, 白菜, パセリ, り んご	741 27.6 28.7	
23	(火)	山口県の献立	チキンチキンごぼう 呉汁 ぶどうゼリー		牛乳, 鶏肉, 大豆, 味噌, 寒 天	米, 澱粉, 米粉, 油, 砂糖, 里 芋	生姜, ごぼう, 人参, ピーマン, 大根, 椎茸, こんに ゃく, 長ねぎ, ぶどうジュース, 洋梨缶	802 33.1 22.9	
24	(水)	学校給食週間献立	鯨の竜田揚げ 切り干し大根の胡麻酢和え 粕汁/果物 (みかん)		牛乳, 鯨, 昆布, 豆腐, 鮭, 味 噌	米, 玄米, 澱粉, 油, 砂糖, ご ま, ジャガ芋	生姜, 切干大根, 人参, 胡瓜, 大根, こんにゃく, 長 ねぎ, みかん	737 36.9 16.8	
25	(木)	学校給食週間献立	ツナサラダ クリームシチュー 金時豆の甘煮		牛乳, ツナ, 鶏肉, チーズ	パン, 砂糖, 油, ジャガ芋, バター, 小麦粉, 生クリー ム, 金時豆	キャベツ, 胡瓜, 人参, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	786 32.0 36.0	
26	(金)	学校給食週間献立	パリパリサラダ 果物 (みかん)		牛乳, 豚肉, チーズ	ソフト麺, 油, 白いんげん 豆, 砂糖, ワンタンの皮, 胡麻油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, セロリー, 人参, マッ シュルーム, トマト, キャベツ, 胡瓜, コーン, み かん	733 29.3 19.8	
29	(月)	学校給食週間献立	ビーンズサラダ 果物 (スイートスプリング)		牛乳, 豚肉, チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, ジャガ芋, 白いんげん豆, 金時豆	セロリー, 生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャバ ツ, 黄パプリカ, スイートスプリング	754 23.7 23.5	
30	(火)	ご飯	エビのチリソース ワンタンスープ 白玉ポンチ		牛乳, エビ, 豚肉	米, 澱粉, 小麦粉, 油, 胡麻 油, 砂糖, ワンタンの皮, 白玉餅	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 人参, たけのこ, もやし, なら, みかん缶, パイン缶, りんご缶	753.0 29.3 16.4	
31	(水)	東京都産食材の献立	鶏肉と大根の煮物 糸寒天のあえもの 明日葉蒸しパン		牛乳, むろあじ, 鶏肉, 寒 天, 豆乳	米, オリーブ油, 油, 砂糖, ごま, 小麦粉, 小豆	生姜, こんにゃく, 人参, たけのこ, 大根, 絹さや, 胡瓜, キャベツ, もやし, 小松菜, 明日葉, 明日葉	793 29.1 20.9	

※都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

学校給食は明治22年に山形県のお寺にある小学校で弁当を持ってこられない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、第二次世界大戦で中断しましたが、昭和21年12月24日にアメリカから小麦粉などの物資の贈呈を受け再開しました。このため12月24日を「学校給食の日」としていましたが冬休みのため昭和25年から1月24日～1月30日を「全国学校給食週間」とすることになりました。今月の給食では各年代の懐かしの給食献立 (今の栄養価にあうようにアレンジ) & 中等教育学校での取り組み献立などを提供します。



1月24日 (水)  
→昭和20～30年代ごろの  
給食献立です。  
  
昭和20年代の終わりから  
30年代にかけてクジラの  
たつた揚げも登場しました。

1月25日 (木)  
→昭和20年代～30年代  
の  
給食献立です。  
  
このころは、牛乳ではなく  
脱脂粉乳をお湯で溶かした  
ものが出ていました。

1月26日 (金)  
→昭和40年代ごろの  
給食献立で  
す。  
  
このころ、脱脂粉乳から  
牛乳へ切り替わりました。  
ソフト麺は、パンが主体

1月29日 (月)  
→昭和50年代ごろの  
給食献立  
です。  
  
このころから、米飯給食  
が  
始まりました。炊飯施設

1月31日 (水)  
→この日は「東京都産食材  
の給食献立」です。  
  
1月は、都内の中等教育学  
校全校で、東京都産の食  
材を使用した献立を取り  
入れています。

