

## 1月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考		
				赤の食品（1・2群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（5・6群） 主にエネルギーになる	緑の食品（3・4群） 主に体の調子を整える					
8	木	ごはん 肉豆腐 茎わかめサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,赤みそ,くきわかめ	米,サラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,ごぼう,糸こんにゃく,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご	714	28.1 20.7	あけまして おめでとう ございます		
9	金	餅入りきつねうどん じゃがいもの甘みそがけ オレンジポンチ	○	牛乳,豚肉,わかめ,油揚げ,赤みそ	冷凍うどん,丸もち,スマッシュティ,三温糖,じゃがいも,米白絞油	玉葱,小松菜,にんじん,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,パン,黄桃缶,オレンジジュース	771	26.4 20.1	かがみ開き 行事食		
12	月	成人の日									
13	火	チキンクリームライス ブロッコリーのハニーサラダ くだもの	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ	米,麦,バター,サラダ油,小麦粉,生クリーム,はちみつ	玉葱,にんじん,マッシュルーム,コーン,ブロッコリー,キャベツ,りんご	777	24.3 26.9	2年生 ブリティッシュヒルズ		
14	水	とりごぼうピラフ スパニッシュオムレツ 洋風白菜スープ	○	牛乳,鶏肉,ハム,牛乳,たまご,ベーコン,豚肉	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,トマトピューレ,セロリー,白菜,小松菜	709	30.8 24.6	苦手なものも ひと口は食べよう		
15	木	人参ごはん さばの香味焼 五目豆 さつま汁	○	牛乳,さば,大豆,竹輪,油揚げ,鶏肉,白みそ	米,麦,白ごま,サラダ油,三温糖,ごま油,さつまいも	にんじん,しょうが,玉葱,しらたき,干し椎茸,大根,ごぼう,ねぎ	786	36.3 25.0	1年生 TGG		
16	金	麦ごはん カリバリサラダ 豆腐入り煮込みパワーグ ABCカニスープ おかしな目玉焼き	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,大豆,高野豆腐粉末,牛乳,わかめ,ベーコン,粉寒天,粉ゼラチン	米,麦,サラダ油,パン粉,三温糖,フンタンの皮,揚げ油,マカロニ,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんにく,しめじ,キャベツ,コーン,大根,レモン,にんじん,黄桃缶(ハーフ)	884	32.5 27.8	食事に興味は ありますか?		
19	月	ポテトライス 野菜のマリネ 鰯のにんにくマヨ焼き 卵とほうれん草のスープ	○	牛乳,ハム,たら,鶏肉,たまご	米,バター,じゃがいも,サラダ油,マヨネーズ,パン粉,三温糖,でんぶん	パセリ,にんにく,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,しょうが,玉葱,ほうれんそう	747	35.9 25.3	1月22日 「カレーライスの日」		
20	火	大豆炊き込みごはん 焼きししゃも みそ汁 野菜のごま醤油和え	○	牛乳,鶏肉,大豆,ししゃも,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま	にんじん,干し椎茸,キャベツ,小松菜,ねぎ	699	36.2 22.7	都立中高一貫校 共通献立		
21	水	ピザトースト 豆乳のコーンスープ くだもの	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,豆乳,牛乳	食パン,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,にんじん,コーン,コーン,みかん	715	28.0 31.4	全国学校給食週間		
22	木	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	にんにく,じょうが,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,トマトピューレ,グリンピース,ブロッコリー,赤パプリカ,コーン	792	24.0 22.9	給食週間の間 毎日 東京産 の食材を 使用します		
23	金	菜飯 もずくスープ 白身魚のねむがーリックリース ビーフンソテー	○	牛乳,ホキ,豚肉,もずく,豆腐	米,麦,サラダ油,白ごま,でんぶん,揚げ油,三温糖,ビーフン,ごま油	小松菜,玉葱,にんにく,じょうが,にんじん,もやしきくらげ,キャベツ,ねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	730	30.3 21.2	☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。 ★東京都産の食材及び有機農産物を使用予定の場合、字体を変更してお知らせしています。		
26	月	小松菜肉みそ丼 みそ汁 白菜の塩昆布和え 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳,豚肉,高野豆腐,赤みそ,油揚げ,白みそ,塩昆布,粉寒天,調理用牛乳	米,麦,サラダ油,緑豆はるさめ,三温糖,でんぶん,じゃがいも,上白糖,生クリーム,甘納豆	にんにく,にんじん,もやし,小松菜,ねぎ,きゅうり,白菜,あしたば	768	25.9 22.2			
27	火	二色サンド 大根シチュー 糸寒天入り野菜サラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,白いんげん,牛乳,糸寒天	食パン,いちご,ヤム,黒糖食パン,ソフマーブリ,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター,生クリーム	にんにく,玉葱,にんじん,大根,しめじ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン	794	31.1 38.3			
28	水	麦ごはん 親子煮 小松菜ともやしの辛子和え くだもの	○	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご	米,麦,三温糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,しらたき,グリンピース,もやし,小松菜,りんご	751	32.7 19.7			
29	木	ごはん すいとん くじらの甘辛揚げ 大根と海藻のサラダ	○	牛乳,くじら,海草ミックス,鶏肉,油揚げ	米,でんぶん,揚げ油,三温糖,ごま油,白ごま,小麦粉,白玉粉	じょうが,にんにく,大根,にんじん,きゅうり,かぶ,白菜	770	33.8 19.4			
30	金	ツナとおろしのスパゲティ 揚げごぼうサラダ スイートポテト	○	しょうが,にんにく,大根,にんじん,きゅうり,かぶ,白菜	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,揚げ油,ごま油,さつまいも,バター,生クリーム	大根,ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり	804	27.8 31.3			

今月の平均栄養価

エネルギー 763 kcal

たんぱく質 30.3 g

脂質 25.0 g



# 1月 給食だより



令和7年度1月号  
都立桜修館中等教育学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同、桜修館生が「おいしい！楽しい！」と思ってくれる給食を提供していけるようにがんばります。よろしくお願ひ申し上げます。

## <1月24日～30日は「全国学校給食週間」です>

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。

昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで食料が不足していました。そのため、栄養失調の子どもたちがたくさんいました。そのころの小学6年生は、現在の小学4年生くらいのからだの大きさだったそうです。日本の様子を見てアメリカやララ（アジア救済委員会）、連合軍などの援助がたくさん送られてきて給食を始めることができました。昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。現在では、その日が冬休みの学校が多いため、1か月遅れて1月24日から1週間を給食に感謝しようということで「学校給食週間」としています。

参考文献：すぐに使える給食だよりブック・健学社

★この週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています

日本の給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校とされています。右のイラストにあるように、「おにぎり・みそ汁・漬物」でした。その後、都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国的に普及していきました。

現在は小学校でほぼ100%、中学校で90%弱の学校で給食が実施されています。

桜修館の給食が、みなさんの舌と心に残る給食になるように願っています。



### 1月の献立から♪

#### 16日（金）3年生 スペシャル給食

この日は1・2年生が校外学習のため、3年生だけのために給食を作ります。事前に3年生に「食べたい給食アンケート」を取り、それをもとに献立を組みました。いつもよりも食数が少ないので、手間のかかる料理を入れることができました。

#### 22日（木）カレーライス

1月22日は「カレーの日」です。この日がカレーの日になったのは、1982年のこの日に学校給食創立35周年を記念して、全国学校栄養士協議会が中心となって全国の小中学校にカレーライスを給食として出したことがカレーの日となった由来になっています。数ある給食メニューの中でカレーが選ばれたのは、子どもたちにアンケートを取った結果から。昔からカレーは人気の給食メニューだったことが分かります。



### ～共食の楽しさを学びます～

給食では、誰かと一緒に食べることを通じて、相手を思いやることや、楽しい食事につなげるために、何が必要か考えることを学びます。

一人で食事をする（孤食）ことが多いと、コミュニケーション能力や食のマナーが育たない。好きなものに偏りがちで肥満や栄養の偏りの原因になる。活動のエネルギーが足りず無気力になります。など、様々な問題があると言われています。共食の楽しさがそれを防ぐ役割を果たすのです。

食育の目標では、【社会性】にあたります。

