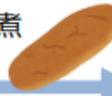


令和7年

1月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
		31		1		2		3			
<p> 全国学校給食週間がやってきます! </p> <p>1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！ そこで1月の給食では、1月27日～31日の1週間に「昔の給食」をテーマにした献立が登場します。 もしかしたら、先生方やお家の人、はたまた親戚の誰かが過去に食べた給食が登場するかも・・・！？ どうぞお楽しみに♪</p>				<p>予約締切日にご注意ください！ 年末年始の食材の流通の関係で、締切日が一部前倒しになっています！予約そびれがないように、ご注意ください！</p> 							
				8 給食開始/お正月献立		9		10 鏡開き献立			
				<p>ごはん 白玉雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます いもきんとん</p>  <p>エネルギー：836kcal/蛋白質：33.1g/脂質18.9g</p>		<p>ガーリックチャーハン 肉団子いり野菜スープ ナムル フルーツ牛乳かん</p> <p>エネルギー：779kcal/蛋白質：30.6g/脂質：28.6g</p>		<p>三色丼 すまし汁 梅肉あえ お汁粉</p>  <p>エネルギー：827kcal/蛋白質：34.0g/脂質：21.0g</p>		<p>この週の予約締切日は 12月20日(金)</p>	
13 成人の日		14		15 小正月		16 どこに旅する?「大阪」		17			
<p> 成人の日</p> <p>ごはん みそ汁 肉豆腐 じゃがいものそぼろ煮 ゆかりあえ</p> <p>エネルギー：863kcal/蛋白質：28.8g/脂質：33.5g</p>		<p>ごはん みそ汁 肉豆腐 じゃがいものそぼろ煮 ゆかりあえ</p> <p>エネルギー：863kcal/蛋白質：28.8g/脂質：33.5g</p>		<p>天丼 みそ汁 浅漬け あずき白玉</p>  <p>↑どんど焼き</p> <p>エネルギー：790kcal/蛋白質：24.7g/脂質：19.0g</p>		<p>そはめし わかめスープ 変わり串揚げ 海藻サラダ 抹茶パバロア</p> <p>2025年 万博開催地は大阪</p>  <p>エネルギー：787kcal/蛋白質：30.4g/脂質：21.0g</p>		<p>オムライス ABCスープ ごまドレサラダ アップルゼリー</p>  <p>エネルギー：772kcal/蛋白質：34.0g/脂質：21.0g</p>		<p>この週の予約締切日は 終業式 12月25日(水)</p>	
20 大寒		21		22		23 AB献立		24 給食なし			
<p>ごはん すまし汁 五目卵焼き 肉じゃが おかかあえ</p>  <p>エネルギー：729kcal/蛋白質：35.4g/脂質：20.5g</p>		<p>家常豆腐丼 にらたまスープ なめ茸あえ 黒蜜きなこ白玉</p> <p>エネルギー：819kcal/蛋白質：33.3g/脂質：22.3g</p>		<p>五目ごはん みそ汁 ししゃもフライ 磯辺あえ 五目きんぴら</p>  <p>エネルギー：761kcal/蛋白質：32.4g/脂質：22.6g</p>		<p>鶏ごぼうピラフ ポトフ フレンチサラダ A：明日葉蒸しパン B：いちご蒸しパン</p> <p>エネルギー：824kcal/蛋白質：26.0g/脂質：28.3g</p>		 <p>この週の予約締切日は 1月10日(金)</p>			
27 ここから始まった「最初の給食」		28 懐かしの「ソフト麺」献立		29 あの頃の定番「クジラ」献立		30 米飯の普及「カレーライス」献立		31 今も昔も大人気「揚げパン」献立			
<p>おにぎり すいとん 鮭の塩焼き 浅漬け ひじきと大豆の炒め煮</p>  <p>エネルギー：773kcal/蛋白質：42.1g/脂質：19.5g</p>		<p>ミートソース～ソフト麺風～ オニオンスープ わかめサラダ フルーツ入り牛乳かん</p>  <p>エネルギー：732kcal/蛋白質：26.2g/脂質：24.7g</p>		<p>ごはん みそ汁 クジラの竜田揚げ&ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 果物</p>  <p>1/24～1/30 全国学校給食週間</p> <p>エネルギー：736kcal/蛋白質：28.8g/脂質：23.9g</p>		<p>カレーライス きのこのスープ フレンチサラダ コーヒー牛乳かん</p>  <p>エネルギー：845kcal/蛋白質：31.1g/脂質：27.5g</p>		<p>さとう揚げパン ワントンスープ ツナの和風サラダ さつまいものレモン煮</p>  <p>エネルギー：759kcal/蛋白質：23.0g/脂質：27.8g</p>		<p>この週の予約締切日は 1月17日(金)</p>	

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。



給食だより 1月号

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？

さて、1月には全国学校給食週間があります。いつも食べている給食の始まりや歴史を知って、給食の役割を考えてみましょう。全国学校給食週間には、昔懐かしのメニューも登場しますよ！
どうぞお楽しみに♪



一例

学校給食の移り変わり

明治 22 年



- ・おにぎり
- ・塩さけ
- ・菜の漬物

昭和 22 年



- ・ミルク(脱脂粉乳)
- ・トマトシチュー

昭和 25 年



- ・コッペパン
- ・ミルク(脱脂粉乳)
- ・ポタージュスープ
- ・コロッケ/キャベツ

昭和 40 年



- ・ソフト麺/カレーあん
- ・牛乳
- ・あえもの
- ・果物(黄桃)
- ・チーズ

昭和 52 年



- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・野菜の塩もみ
- ・スープ
- ・果物(バナナ)

給食の始まり

明治22年、山形県のとある小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちのために、「おにぎり・焼き魚・漬物」といった昼食を出したのが始まりといわれています。



戦争と給食

戦争によって食べものが入手困難になり、給食を続けられない学校がたくさんできました。この頃「すいとん」が米の代わりに食べられていました。昭和22年、戦争のために中断されていた学校給食が全国で再開されるようになりました。

給食再開に力を貸してくれた国や団体への感謝の気持ちから、給食開始を記念し、学校給食週間が設けられました。

コッペパン

給食のパンといえば、「コッペパン」が定番でした。コッペパンを美味しく食べる工夫の一つとして、「あげパン」が登場するようになりました。

ソフト麺

関東地方などでは、「ソフト麺」が給食に登場しました。

米飯給食

それまでの学校給食の主食は、パンや麺類が中心でしたが、昭和51年から、正式に米飯が導入されるようになりました。この頃から、給食にカレーライスが登場するようになります。

1年の始まり1月は、伝統行事がいっぱい！

1月は1年の始まりの月ということもあり、伝統行事が盛りだくさんです。その中でも、特に食と関わりが深いものをいくつか紹介します。

■ 1月1日 正月

(正月をひとことで。)お節料理は「12月のうちに作り上げ、年明けはお節料理を食べながらゆっくり過ごす」ためにできたとも言われています。また、お節料理ひとつひとつにも、意味や願いがこめられています。

例えば… 黒豆→「まめに働く(勤勉、健康)」、昆布→「喜ぶ(よろこんぶ)」で縁起よし
ぶり→ぶりは出世魚※なので出世願い ※出世魚:成長するにつれて名前が変わる魚

■ 1月7日 人日の節句(別名:七日正月、七草の節句)

1月7日を「七日正月」とも言い、朝食に七草をいれたおかゆを食べしてお祝いします。この日に七草がゆを食べるのは「正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませる」のにも都合がよく、昔からの知恵を感じさせる行事のひとつでもあります。



「せり なずな ごきょう はこべら ほどけのぎ すずな すずしろ これぞ七草」

■ 1月11日 鏡開き

鏡餅を割って食べ、一家の円満と繁栄を願う行事。ここでは(お餅を)「切る」、「割る」という忌み言葉を避け、よりめでたい「開く」という言葉を使います。

お餅を…



「切る」「割る」



「開く」

不吉なことを連想させる

杖広がりの意味して縁起がよい

給食室からこんにちは！

～ みなさんは、今年の「干支」を言えますか？ ～



新年、あけましておめでとうございます。突然ですが、みなさんは今年の干支が何かわかりますか？ 2025年の干支は「巳(み/へび)」です。給食でも日本の伝統行事や食文化を度々紹介していますが、これらの中には「意外と知っていそうで、よく知らないこと」が多いのではないのでしょうか？ 最近は何でもインターネットで簡単に調べられるようになりましたが、たまには本を読んでみるのも面白いですよ^^

例えば干支に関する本では「干支のしんねんかい」、「干支のお節料理」という本は絵本なので読みやすく、また大人でも楽しめるのでおすすめです。「今年の干支がわからなかった！」という人は、よかったらチェックしてみてくださいね^^

[配布用献立表]

2025年 1月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	ごはん	○	お雑煮 ぶり照り焼き 紅白なます いもきんとん	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, ぶり, こんぶ, いんげんまめ	米, もち, 油, じゃがいもでん粉, 三 温糖, 上白糖, くり	だいこん, にんじん, こまつな, しょうが, ゆず	836 kcal 33.1 g 18.9 g 2.6 g
9 木	ガーリックチャーハン	○	肉団子入り野菜スープ ナムル フルーツ入り牛乳かん	牛乳, 豚肉, なた, 卵, 鶏肉, 豆腐, 粉寒天, クリーム	油, ごま油, 米, じゃがいもでん粉, 三温糖, ごま, 上白糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, グリーンピース, キャベツ, 玉ねぎ, だいずもやし, こまつな, みかん, パイン	779 kcal 30.6 g 28.6 g 3.1 g
10 金	三色丼	○	すまし汁 梅肉あえ お汁粉	牛乳, 鶏肉, 卵, こんぶ, わかめ, 花か つお, 豆腐, あずき	米, 油, 三温糖, ごま, 白玉粉, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, 梅干し	827 kcal 34.0 g 21.0 g 1.9 g
14 火	ごはん	○	みそ汁 肉豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 ゆかりあえ	牛乳, わかめ, みそ, 煮干し 粉, 豚 肉, 豆腐, 豚肉	米, 油, しらたき, 三温糖, じゃがい も, じゃがいもでん粉	玉ねぎ, にんじん, 椎茸, さやいんげ ん, しょうが, グリンピース, もやし, こまつな	863 kcal 28.8 g 33.5 g 4.5 g
15 水	天井	○	みそ汁 白菜の浅漬 あずき白玉	牛乳, いか, 豆腐, わかめ, みそ, 煮干 し 粉, 小豆	米, 油, 小麦粉, 三温糖, 白玉粉	なす, かぼちゃ, ねぎ, はくさい, だ いこん, にんじん	790 kcal 24.7 g 19.0 g 2.6 g
16 木	そばめし	○	わかめスープ 変わり串揚げ 海藻物 抹茶パバロア	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 鶏肉, 凍り 豆腐, 粉寒天, クリーム, 小豆	むし中華めん, 米, 油, ごま油, 小麦 粉, パン粉, 三温糖, 上白糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, にんに く, だいこん, ねぎ, きゅうり, セロ リ	787 kcal 30.4 g 36.7 g 4.2 g
17 金	オムライス	○	A B C スープ ごまドレサラダ アップルゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, ベーコン, 粉寒天	米, バター, 油, じゃがいも, マカ , ごま油, ごま, 三温糖, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり, コーン, リンゴ ジュース, りんご	772 kcal 28.9 g 24.1 g 3.6 g
20 月	ごはん	○	すまし汁 五目卵焼き 肉じゃが おかかあえ	牛乳, こんぶ, 鶏肉, 卵, 豚肉, さつま 揚げ, 花かつお	米, 油, 三温糖, こんにやく, じゃがい も	こまつな, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, しょうが, さやいんげん, もやし	729 kcal 35.4 g 20.5 g 2.9 g
21 火	家常豆腐丼	○	にらたまスープ なめ茸あえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, 卵, わか め, きな粉	米, 油, 三温糖, じゃがいもでん粉, ごま油, 白玉粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たけ のこ, はくさい, 玉ねぎ, 椎茸, ねぎ, にら, えのきたけ, みずな	819 kcal 33.3 g 22.3 g 3.4 g
22 水	五目ごはん	○	みそ汁 ししゃもフライ 磯辺あえ 五目金平	牛乳, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 煮 干し 粉, ししゃも, 刻みのり, 竹輪	米, 油, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, ごま油, ごま	にんじん, 椎茸, ぶなしめじ, まいた け, さやいんげん, 玉ねぎ, キャベ ツ, こまつな, ごぼう	761 kcal 32.4 g 22.6 g 4.7 g
23 木	鶏ごぼうピラフ	○	ポトフ フレンチサラダ A: あしたば蒸しパン B: いちご蒸しパン	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー, 卵	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖, 甘納豆	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, セロリ, キャベツ, あしたば, いちごジャム	824 kcal 26.0 g 28.3 g 3.2 g
27 月	おにぎり	○	すいとん 鮭の塩焼き 浅漬け ひじきと大豆の炒め煮	牛乳, わかめ, 卵, 鶏肉, かつお節, さ け, 大豆, 油揚げ	米, ごま, 小麦粉, さともしも, 大豆油, 油, 三温糖	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, しょうが	773 kcal 42.1 g 19.5 g 4.1 g
28 火	ミートソースのソフト麺風	○	オニオンスープ わかめサラダ フルーツ入り牛乳かん	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, ベーコン, わかめ, 粉寒天, クリーム	うどん, 油, 小麦粉, 三温糖, バター, ごま, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト, キャベツ, きゅう り, みかん, パイン	732 kcal 26.2 g 24.7 g 3.2 g
29 水	ごはん	○	みそ汁 鯉の竜田揚げ&ちくわの磯辺揚げ おかかあえ りんご	牛乳, みそ, 煮干し, くじら, 竹輪, あ おのり, 花かつお	米, 三温糖, じゃがいもでん粉, 油, 小麦粉	はくさい, エリンギ, にんにく, しょう が, 玉ねぎ, だいこん, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	736 kcal 28.8 g 23.9 g 2.7 g
30 木	チキンカレーライス	○	きのこスープ フレンチサラダ コーヒー牛乳かん	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆, チーズ, 粉寒天, クリーム	米, 油, 三温糖, バター, 小麦粉, 上白 糖	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, トマト, りんご, しょうが, ぶなし めじ, えのきたけ, エリンギ, キャ ベツ, コーン	845 kcal 31.1 g 27.5 g 3.9 g
31 金	さとう揚げパン	○	ワンタンスープ ツナとキャベツの和風サラダ さつまいものレモン煮	牛乳, 鶏肉, ツナ	パン, 上白糖, 三温糖, ワンタンの 皮, じゃがいもでん粉, ごま油, さつ まいも	玉ねぎ, もやし, しょうが, ねぎ, に ら, キャベツ, きゅうり, レモン	759 kcal 23.0 g 27.8 g 3.1 g

アレルギー食品には記号を表示しています