



令和8年1月 献立表



中央区立晴海西小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9	金	チキンカレーライス 青菜ともやしのオニオンサラダ 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん じゃが にんにく キャベツ もやし すりおろしりんご	591	18.3
13	火	【季節のメニューの日 ～鏡開き～】 豚みそ丼 野菜の和風サラダ お汁粉 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま油 冷凍白玉だんご	豚肉 あずき 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ こまつな もやし	596	23.2
14	水	チリコンカンライス ポテトのフレンチサラダ フルーツ寒天 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	大豆 豚肉 粉寒天 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり パイン缶 黄桃缶	615	21.9
15	木	【食べよう野菜350メニューの日】 和風スパゲティ 野菜60gのおろしドレッシングサラダ キャロットマフィン 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター さとう	いか 鶏肉 生クリーム 卵 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな もやし だいこん 冷凍うらごしにんじん	611	26.0
16	金	【季節のメニューの日 ～旬の食材「かぶ」～】 ごはん 魚の和風揚げ きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 さとう いりごま	かつお 油揚げ 牛乳	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく かぶ たまねぎ	657	31.0
19	月	【食育の日 日本の郷土料理～山梨県～】 ほうとう 野菜のごまだれ 抹茶カップケーキ 牛乳	冷凍ほうとう 油 さといも いりごま さとう 小麦粉 バター 甘納豆	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ ぶなしめじ ほうれんそう もやし	606	25.4
20	火	【地産地消の日「東京都産系寒天」】 ごはん こまつなとじゃこのふりかけ 鶏肉と大根の煮物 系寒天入りにらたまみそ汁 りんご 牛乳	米 いりごま 油 さとう でんぶん	ちりめんじゃこ 卵 かつお削り節 鶏肉 系寒天 豆腐 牛乳	こまつな しょうが だいこん にんじん こんにゃく にら えのきたけ りんご	587	24.6
21	水	きなこトースト 白菜入りクリームスープ 小松菜とツナのサラダ 牛乳	食パン パター さとう 油 小麦粉	きな粉 豚肉 チーズ まぐろ油漬缶 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん しょうが こまつな もやし スイートコーン缶	585	25.2
22	木	ごはん のりの佃煮 魚のしょうが焼き お浸し みそ汁 牛乳	米 さとう じゃがいも	ほしりの ぶり 油揚げ 牛乳	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん	585	26.0
23	金	ブルコギ丼 わかめと卵のスープ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 油 でんぶん いりごま	豚肉 わかめ 豆腐 卵 寒天 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース	596	25.7
26	月	【世界の料理 カナダ】 メープルトースト ケベック風スープ マカロニサラダ 津のかがやき(柑橘類) 牛乳	食パン パター じゃがいも メープルシロップ 油 マカロニ さとう	ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン缶 津のかがやき	586	23.9
27	火	【山形県東根市産 山形牛】 ごはん 芋煮 大豆とじゃこのサラダ 牛乳	米 さといも さとう 油 ごま油	牛肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ キャベツきゅうり にんじん しょうが 長ねぎ	626	24.6
28	水	【明治22年 給食のはじまり】 ごはん 鮭の塩焼き お浸し すいとん みかん 牛乳	米 さとう 油 さといも 小麦粉	鮭 豚肉 牛乳	はくさい こまつな にんじん だいこん 干しいたけ みかん	585	27.4
29	木	【大正時代の給食・かみかみメニューの日】 五色ごはん わかさぎのから揚げ 豚汁 牛乳	米 さといも 油 さとう でんぶん じゃがいも	豚肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 牛乳	にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	586	25.7
30	金	【昭和中期～後期の給食】 揚げパン(さとう) ミネストラスープ ひじきとキャベツのサラダ りんご 牛乳	コッペパン 油 さとう マカロニ じゃがいも ねりごま	鶏肉 干しひじき 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト水煮缶 しょうが キャベツ もやし スイートコーン缶 りんご	586	21.0

※都合により献立内容を変更する場合があります。

1月26日～30日は全国学校給食週間です！

全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。日本の学校給食は、貧しい子どもたちを飢えから救うために始まり、戦後、食べ物が必要不足した時には、栄養を補う役割をしたり、現在ではバランスのよい食事の見本として、時代とともに変化してきました。この期間をきっかけに、食べ物に感謝したり、食べることの意味や大切さを考えてみましょう。



学校給食における食育の取り組み 山形県東根市産の「山形牛」を27日に提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味おいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬぎ」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。



【28日：明治22年 給食のはじまり】

給食のはじまりは、お弁当を持ってこれない子どもたちに提供されました。献立はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物で、無料で提供されていたそうです。

【29日：大正時代の給食・かみかみメニューの日】

五色ごはんには、里芋、ひき肉、油揚げ、人参、こまつなの5種類の具が入っており、一品で赤黄緑食品がバランスよく摂取できます。また、かみかみメニューとしてわかさぎのから揚げを提供します。

【30日：昭和中期～後期の給食】

揚げパンは東京都大田区で誕生したそうです。晴海西小学校でも好きな給食TOP3に入っていて、今も昔も不動の人気メニューです。



児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	600	16.4	28.5	2.1	328	89	2.1	258	0.38	0.51	25	5.8
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

なお、平均栄養価は、中学年(3・4年生)の値を載せています。

学校給食では、食事量に変化をつけており、低学年は中学年の0.85倍、高学年は中学年の1.2倍で計算しています。