



令和8年1月 献立表

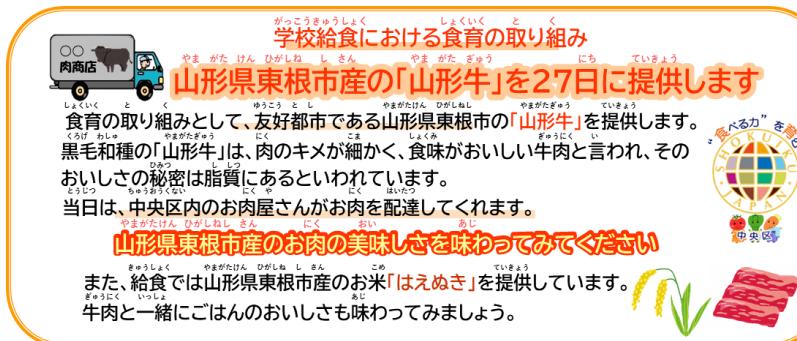
中央区立晴海西小学校

| 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 | |
|----|---|---|---|-------------------------------------|--|---|------------|------|
| | | | エネルギーのものとなる | 体をつくるものとなる | 体の調子を整えるものとなる | | | |
| 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 じょうが にんにく キャベツ もやし すりおろしりんご缶 | 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 あづき 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 バイン缶 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のろじドレッシングサラダ キャロットマ芬 牛乳 | 食べよう野菜 350 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 たいこん 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 | 日本郷土料理 ほうとう 油 さとう いりごま 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 たいこん 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「東京都産糸寒天」】 ごはん こまつなじやこのふりかけ 鶏肉と大根の煮物 糸寒天入りにらたまみそ汁 りんご 牛乳 | 地産地消メニュー 米 いりごま 油 さとう でんぶん | ちりめんじやこ 卵 かつお削り節 鶏肉 糸寒天 豆腐 牛乳 | こまつな しょうが たいこん にんじん こんにゃく にら えのきだけ 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 バター 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 | ほしのり ぶり 油揚げ 牛乳 | しょうが こまつな もやし にんじん たいこん | 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 えのきだけ 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 バター 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 大豆とじやこのサラダ 牛乳 | 山形牛 米 さといも さとう 油 ごま油 | 牛肉 大豆 ちりめんじやこ 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 たいこん 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 | かみかみメニュー 30 五色ごはん | 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 たいこん 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 | |

1月26日～30日は全国学校給食週間です!

※都合により献立内容を変更する場合があります。

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食べから救うために始まり、戦後、食べ物が不足した時には、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。



【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) | たん白質 (%) | 脂質 (%) | ナトリウム (mg) | カリウム (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 |

平均栄養基準は、*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、平均栄養基準は、中学生(3・4年生)の値を載せていました。

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

