

令和7年1月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
8 水		○	麦ごはん		米,★大麦		587 kcal	
			マスのあけぼの焼き	★マス	★マヨネーズ	にんじん	25.0 g	マス 大麦 マヨネーズ
			七草風汁	油揚げ		だいこん,にんじん,はくさい,かぶ,ねぎ,せり,こまつな	21.4 g	
			菊花みかん			みかん	1.6 g	
9 木		○	麻婆丼	●豚肉,★大豆,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,たけのこ,乾しいたけ	675 kcal	大豆 調理用牛乳 練乳 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			春雨サラダ		緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	こまつな,にんじん,★もやし	24.2 g	
			白くまゼリー	★調理用牛乳,★練乳	砂糖,甘納豆	★パイン缶★,黄桃缶	20.1 g	
							1.9 g	
10 金		○	あごだしうどん	鶏肉,★かまぼこ,油揚げ★ とびうお(だし)	★うどん,砂糖	葉ねぎ	584 kcal	
			ごまポン酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,はくさい,にんじん,ゆず	24.9 g	かまぼこ とびうお(だし) うどん 白ごま
			鏡開きあんもち	豆腐,あずき	白玉粉,上新粉,砂糖		16.8 g	
							2.2 g	
14 火	3年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		641 kcal	
			山梨鳥もつ煮風	鶏肉,★うずら卵	★揚げ油(小麦粉,魚),じゃがいも,砂糖,でんぷん	しょうが	22.3 g	うずら卵 大麦 揚げ油 (小麦粉,魚)
			さつま汁	鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	19.6 g	
			菊花みかん			みかん	1.7 g	
15 水		○	ピザトースト	●ハム,★チーズ	★胚芽パン,米油	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶	588 kcal	
			カレーポトフ	●ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	26.3 g	チーズ 胚芽パン パイン缶 黄桃缶
			オレンジフルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,オレンジジュース	19.4 g	
							2.8 g	
16 木		○	わかめごはん	わかめ	米,★大麦		586 kcal	
			お好み卵焼き	●豚肉,★たまご,★かつお節,あおのり	米油	しょうが,にんじん,キャベツ	22.3 g	たまご かつお節 調理用牛乳 大麦 りんご
			飛鳥汁	鶏肉,油揚げ,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん,えのきだけ,こまつな	17.9 g	
			りんご			★りんご	1.8 g	
17 金		○	たこめし	油揚げ,★たこ	米,★大麦,こんにゃく,砂糖	にんじん	606 kcal	
			ししゃものごま焼き	★ししゃも	★白ごま		26.0 g	たこ ししゃも 大麦 白ごま 小麦粉
			すいとん	鶏肉,油揚げ,豆腐	米油,★小麦粉,白玉粉	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,乾しいたけ	19.9 g	
							2.3 g	
20 月		○	あぶ玉丼	●豚肉,油揚げ,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,砂糖,でんぷん	乾しいたけ,玉葱,にんじん,さやいんげん	689 kcal	
			みぞれ和え			こまつな,はくさい,にんじん,だいこん	26.6 g	かまぼこ たまご 大麦
			焼きいも		さつまいも		19.9 g	
							2.4 g	
21 火		○	麦ごはん		米,★大麦		571 kcal	
			ひじきのゆかりふりかけ	干ひじき,★ちりめんじゃこ	砂糖,★白ごま		21 g	ちりめんじゃこ 大豆 かつお節 大麦 白ごま
			肉じゃが	★大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース	14.3 g	
			おかか和え	★かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	1.7 g	
22 水		○	魚介のトマトクリームスパゲティ	●ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム,★粉チーズ,★いか,★えび,★あさり	★スパゲティ,米油,オリーブ油,★バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	578 kcal	調理用牛乳 生クリーム・粉チーズ いか えび あさり スパゲティ バター パイン缶 黄桃缶
			洋風三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	22.3 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	16.8 g	
							1.7 g	
23 木		○	☆カツカレー	鶏肉,●豚肉	米,★大麦,米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,砂糖,★揚げ油(小麦粉,魚),★パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	677 kcal	大豆 大麦 バター 小麦粉 揚げ油 (小麦粉,魚) パン粉
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき,★大豆	米油,砂糖	干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	25.0 g	
			いちご			いちご	21.3 g	
							2.3 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価
1・2年生は0.9倍
5・6年生は1.1倍
7～9年生は1.25倍

次ページあります。

令和7年1月 献立表(2/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
24 金	○		麦ごはん		米,★大麦		593 kcal	鮭 大麦 たまご
			手作りなめたけ		砂糖	えのきたけ,エリンギ,たけのこ	27.9 g	
			鮭の塩焼き	★鮭			19.4 g	
			後期のみプラス：厚焼き卵		★たまご		2.6 g	
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり		
			豚汁	●豚肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,ねぎ,こまつな		
27 月	○		シュガー揚げパン		揚げ油,★コッペパン,砂糖,グラニュー糖		562 kcal	△ロアジ コッペパン バター もやし
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	22.8 g	
			白菜と△ロアジ団子のスープ煮	★△ロアジ	でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油	ねぎ,にら,しょうが,にんじん,★もやし,はくさい,こまつな	21.6 g	
							2.2 g	
28 火	○		元祖深川めし	★あさり,油揚げ	米,★大麦	にんじん,ねぎ,しょうが	578 kcal	あさり ちりめんじゃこ 大豆 大麦 白・黒ごま
			東京産小松菜のじゃこ浸し	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな	20.5 g	
			手作りおこし	★大豆	ボン菓子(砂糖なし),白ごま,★黒ごま,砂糖,米油,水あめ		15.9 g	
29 水	○		ごはん		米		615 kcal	もやし
			ヤンニョムチキン 油淋鶏 揚げ鶏のてりやきソース	鶏肉	揚げ油,でんぷん,砂糖	にんにく	23.3 g	
			野菜炒め		米油	★もやし,にんじん,キャベツ,コーン	21.1 g	
			白菜の柔らか煮スープ	鶏肉,調製豆乳	米油	しょうが,はくさい,にんじん,乾しいたけ,こまつな	2.0 g	
30 木	4年生 なし	○	しらすごはん (後期：しらす卵ごはん)	★しらす	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	585 kcal	しらす さわら 大麦 白ごま
			さわらのみそ漬け焼き	★さわら			26.3 g	
			三浦大根ごま酢和え		★白ごま,砂糖	だいこん,にんじん,キャベツ	18.0 g	
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,長ねぎ,こまつな	2.0 g	
31 金	8年生 なし	○	塩焼きそば	●豚肉,★さつま揚げ	米油,★中華めん,ごま油,★白ごま	しょうが,きくらげ,ねぎ,にんじん,キャベツ,★もやし,こまつな	598 kcal	さつま揚げ たまご ヨーグルト 中華めん 白ごま もやし パイン缶 黄桃缶
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱	25.4 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	22.1 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	戦後(昭和20～30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。
--	---	---

学校給食週間メニュー

24(金)明治の給食

麦ごはん・鮭の塩焼き・豚汁を提供します。給食がはじまったばかりの簡素な給食を体験しましょう。

27(月)昭和の給食

昭和に生まれた「揚げパン」は、現在でも給食の人気者です。砂糖だけをまぶしたシンプルなお揚げパンを提供します。

28(火)平成の給食

平成は、給食に食育の視点が加わり、郷土料理や世界の料理が増えた時代です。私たちが住む東京の郷土・名産料理を提供します。

29(水)令和の給食

一人一台タブレット端末が広がり、アンケート等が簡単にできるようになりました。グループフォームで回答した「食べたいおかず」で、一番人気のメニューが、当日登場します!