



[献立表]

東京都北区立西ヶ原小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
8 水	ハヤシライス パリパリビーンズサラダ はるのななくさスープ	○	★牛乳, 豚肉, 大豆, ロースハム, 鶏むね肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, 揚げ油, かたくり粉, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, はくさい, だいこん, かぶ, せり, なずな, はこべら, ごきょう, ほとけのざ	693 kcal 26.6 g 27.2 g 2.5 g	人日の節句 献立
9 木	キムチチャーハン やきにくサラダ トックスープ	○	★牛乳, 豚肉, 鶏むね肉, わかめ	米, 麦, 油, ★白ごま, 上白糖, ★すりごま (白), もち (トック)	にんじん, はくさい (キムチ漬け), 青ピーマン, キャベツ, もやし, たまねぎ, にんにく, しょうが, はくさい, なら, ながねぎ	568 kcal 26.9 g 18.0 g 2.4 g	
10 金	おやこどん きりぼしだいこんのもの おしるこ	○	★牛乳, 鶏もも肉, ★たまご, 油揚げ, あずき	米, 麦, 上白糖, かたくり粉, 油, 白玉粉	干し椎茸, にんじん, たまねぎ, 切干しだいこん, さやいんげん	717 kcal 29.3 g 19.6 g 1.4 g	鏡開き 献立
14 火	ちゅうかどん ちゅうかスープ あんにんどうふ	○	★牛乳, 豚肉, ★いか, ★えび, ★うずら卵, 鶏むね肉, 木綿豆腐, ★調理用牛乳	米, 麦, 油, かたくり粉, ごま油, 上白糖	干し椎茸, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, しょうが, きくらげ, みかん缶, パイン缶	623 kcal 26.3 g 14.4 g 2.1 g	
15 水	せきはん さわらのさいきょうやき こうはくなます おふのすましじる	○	★牛乳, ささげ, ★さわら, 白みそ	米, もち米, ★黒ごま, 上白糖, 油, ふ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, はくさい, えのきたけ	523 kcal 24.3 g 14.2 g 1.8 g	小正月の 献立
16 木	むぎごはん とりにくのトマトに ふゆやさいのスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉	たまねぎ, 黄ピーマン, マッシュルーム, コーン, トマト缶, ブロッコリー, だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, こまつな	562 kcal 28.7 g 13.1 g 1.8 g	
17 金	ながさきチャンポン ジャーマンポテト カステラ	○	★牛乳, 豚肉, ★かまぼこ, 豆乳, 白みそ, ベーコン, ★たまご, ★調理用牛乳	ちゃんぽん, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, 薄力粉, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, もやし, はくさい, パセリ	701 kcal 27.5 g 29.6 g 2.6 g	長崎の 郷土料理
20 月	わかめごはん (α化米) ちくぜんに さつまいものみそ汁 セレクトゼリー (りんご・ぶどう)	○	★牛乳, わかめ, 鶏もも肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 油, こんにやく, じゃがいも, 上白糖, さつまいも	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸, たまねぎ, りんごジュース or ぶどうジュース	650 kcal 27.2 g 13.5 g 2.2 g	
21 火	ぐだくさんうどん さといものからあげ くだもの	○	★牛乳, 豚肉	うどん, 油, こんにやく, 上白糖, ★さといも, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ながねぎ, みかん	690 kcal 30.9 g 19.2 g 2.4 g	
22 水	ふゆやさいのカレーライス とうふのゴマドレサラダ やさいスープ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 大豆ミート, 豆腐, わかめ, 白みそ, 鶏むね肉	米, 麦, 油, さつまいも, 薄力粉, 豆乳バター, ★白ごま, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, セロリー, えのきたけ, コーン, パセリ	657 kcal 25.3 g 22.2 g 2.5 g	カレー ライスの日
23 木	むぎごはん とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ たまねぎのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 上白糖	マーマレード, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	613 kcal 27.0 g 21.8 g 2.0 g	
24 金	コッペパン (いちごジャムつき) くじらのたつたあげ ポタージュース	○	★牛乳, くじら肉 (赤肉), 白いんげん豆, 豆乳, 豆乳クリーム	★コッペパン, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, 油, じゃがいも, 豆乳バター	いちごジャム, しょうが, にんにく, キャベツ, セロリー, たまねぎ, にんじん, パセリ	528 kcal 27.4 g 19.2 g 2.0 g	昭和初期 の給食
27 月	きゅうしょくきねんびおにぎり さけのしおやき こまつなのいそあえ すいとんじる	○	★牛乳, 手まきのり, ★さけ, のり, 鶏むね肉, 油揚げ	米, 麦, 上白糖, 薄力粉, 油	梅干し, こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ながねぎ	565 kcal 31.8 g 12.7 g 2.0 g	日本で最初 の給食
28 火	せんじゆねぎのやきとりどん とうきょうとさんのこまつなのごまあえ かめいどだいこんのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ★すりごま (白)	しょうが, ながねぎ, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, もやし, にんじん, だいこん	548 kcal 28.0 g 14.9 g 2.6 g	東京都の 食材献立
29 水	むかしながらのあげパン キャベツのカレーサラダ ワンタンスープ	○	★牛乳, 豚肉	揚げ油, ★コッペパン, グラニュー糖, 油, 上白糖, ワンタンの皮	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, レモン (果汁), たまねぎ, 干し椎茸, もやし, こまつな	469 kcal 17.5 g 20.2 g 2.1 g	戦後の 給食
30 木	シナガック (ガーリックライス) アドホ (ぶたにくのかくに) ソーパス (マカロニスープ) タホ (とうにゅうプリン)	○	★牛乳, 豚肩ロース, ★うずら卵, ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳クリーム, 豆乳	米, 豆乳バター, 油, 上白糖, じゃがいも, マカロニ, タピオカ, 黒砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, コーン	637 kcal 23.9 g 23.7 g 2.2 g	フィリピン 料理
31 金	むぎごはん フライドチキン ツナとチーズのひじきサラダ ミネストローネスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, ★ツナ, ★サラダチーズ, 鶏むね肉, 大豆	米, 麦, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, セロリー, トマト缶	693 kcal 29.4 g 29.2 g 2.5 g	

全国学校給食週間

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※アレルギー食品には★を表示しています。



1月24日～30日は
全国学校給食週間

**学校給食の
始まりは?**

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

**学校給食の
役割は?**

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

