



令和7年 1月予定献立表 パート1

家庭数

谷端小のリクエスト給食、今月は2年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	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	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
あけましておめでとうございます。今年も健やかな子どもたちの成長を願っておいしい給食づくりに努めます。								
★春の七草 「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」								
9 木	うどん			うどん, 砂糖		609 kcal	席書会	牛乳
	七草うどん	○	豆腐	サラダ油	干しいたけ, だいこん, せり, だいこん, にんじん, かぶ, はくさい, こまつな, 七草刻み	22.8 g		
	豆かりんとう		大豆, かえり煮干し, ★牛乳	さつまいも, でんぷん, 油, 砂糖, 黒ごま		18.8 g		
	果物				みかん	2.2 g		
10 金	麦ごはん			米, 押麦		617 kcal	席書会	たまご りんご・桃缶
	親子丼	○	若鶏 もも 皮つき, ★鶏卵	油, 麩, 砂糖, でんぷん	ねぎ, 玉葱, こまつな	22.7 g		
	みそしる		生揚げ	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, 切干大根, にんじん, ねぎ, こまつな, こんにやく	16.5 g		
	♡フルーツポンチ			砂糖	★りんご, パイン缶, ★黄桃缶, みかん缶, パナナ	2.2 g		
13月	成人の日							
14 火	麦ごはん			米, 押麦		571 kcal	1月うまれ バースデー給食の日	たまご
	麻婆豆腐丼	○	豆腐, 鶏肉, 大豆	油, でんぷん	乾しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, だいこん, 玉葱, にら	26.3 g		
	かきたまスープ		かまぼこ, ★鶏卵	はるさめ, でんぷん	にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ	16.7 g		
						2.6 g		
15 水	♡2色あげパン (ココア)			★コッペパン, 油, 砂糖, ★ココア		626 kcal	たまご・チーズ	パン ココア
	♡2色あげパン (まっちゃきな粉)	○	うぐいすきな粉	★コッペパン, 油, 砂糖	まっちゃ	22.9 g		
	カルボナーラポテト		ベーコン, ★鶏卵, ★粉チーズ	じゃがいも, オリーブオイル, 油		26.7 g		
	♡ワンタンスープ		鶏肉	油	にんじん, りょくとうもやし, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ	2.5 g		
16 木	みそビビンバ・ごはん			米, 押麦, 油, ごま油, 砂糖, ごま	だいずもやし, にんじん, こまつな	637 kcal	5年生社会科見学	たまご
	みそビビンバ・具	○	★鶏卵, 豚肉, 大豆	油, 砂糖	にんにく, しょうが	26.0 g		
	みそしる		豆腐	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 糸こんにやく	19.0 g		
	焼き芋			さつまいも		2.2 g		
17 金	あんかけ焼きそば		豚肉, ★いか, ★うずら卵	蒸し中華めん, 油, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, もやし, キャベツ, 黒きくらげ	688 kcal	うずら卵	いか
	♡とりのから揚げ	○	鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく	31.6 g		
						28.9 g		
						2.9 g		
20 月	鶏飯 (けいはん)		ささみ, ★鶏卵	米, 押麦, 油, 砂糖	にんじん, 乾しいたけ, たくあん, しょうが	590 kcal	♪日本味めぐり 「鹿児島県」	たまご
	きびなごのカレー竜田	○	きびなご	小麦粉, 油	にんにく	28.1 g		
	こぎつねサラダ		油揚げ	油, 砂糖, いらごま	もやし, キャベツ, にんじん	19.9 g		
						2.5 g		
21 火	きびごはん			米, きび		604 kcal	3年生社会科見学	
	さつまあげ	○	すけとうだら	砂糖, でんぷん, 油	にんじん, ごぼう, ねぎ, しょうが	25.3 g		
	わかめのナムル		わかめ	砂糖, 油, いらごま	にら, もやし, にんにく, しょうが	20.0 g		
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐, 高野豆腐	油	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, こんにやく	2.6 g		
22 水	麦ご飯			米, 押麦		594 kcal		
	サバの塩焼	○	さば			29.6 g		
	切り干し大根の煮物		油揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん	21.9 g		
	みそ汁		生揚げ	じゃがいも	もやし, にんじん, ねぎ, だいこん, 糸こんにやく	2.3 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

裏面もあります。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。



令和7年 1月予定献立表 パート2

谷端小のリクエスト給食、今月は2年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	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	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
23 木	ケバブバーガー	○	鶏肉	★丸パン, 油, ★マヨネーズ, 砂糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, レモン果汁	556 kcal	♪世界味めぐり 「トルコ」	パン・マヨネーズ
	ハブチュチョルパス (にんじんスープ)		ベーコン		玉葱, にんじん, コーン	23.5 g		りんごジュース・りんご缶
	アップルゼリー		寒天	砂糖	★りんごジュース, ★りんご缶	23.4 g		
						2.9 g		
1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です。給食のはじまりや意味について考えてみましょう。								
24 金	麦ご飯	○		米, 押麦		687 kcal	♪日本味めぐり 「神奈川県」	ヨーグルト・生クリーム
	横須賀海軍風カレー (よこすかいかいぐんふうカレー)		豚肉	じゃがいも, 油, 小麦粉, はちみつ, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶	25.1 g		もも缶
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン果汁, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, 玉葱	27.5 g		
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト, ★生クリーム	砂糖	パイン缶, ★黄桃缶	1.9 g		
27 月	気になる野菜ジュース				赤ぶどう&トマト	557 kcal	みんなで給食 (食物アレルギー対応なし)	
	玄米わかめじゃこごはん	わかめ, ちりめんじゃこ	米, 玄米			21.4 g		
	ほっけのフライ	ほっけ	小麦粉, パン粉, 油			14.6 g		
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, 油	にんじん, キャベツ, 切干大根, もやし	3.0 g		
	根菜のみそ汁	豚肉, 焼き豆腐	さといも		にんじん, だいこん, ごぼう, 糸こんにゃく			
28 火	麦ごはん	○		米, 押麦		661 kcal	4年生社会 科見学	たまご
	のりたまふりかけ		★鶏卵, かつお節, あおのり	油, 砂糖, いらごま		28.1 g		牛乳
	里芋のグラタン		鶏肉, 大豆, ★牛乳, 豆乳, ★生クリーム, ★チーズ	さといも, ★バター, 小麦粉, パン粉	玉葱, にんじん, こまつな	23.2 g		生クリーム・チーズ
	塩豚汁		豚肉, 豆腐	じゃがいも, 油, 塩こうじ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	2.3 g		バター
29 水	麦ごはん	○		米, 押麦		617 kcal	♪ブックメニュー 「ねぎぼうずの あさたろう」	うずら卵
	千寿葱(せんじゆねぎ)の焼鳥丼		鶏肉, ★うずら卵	油, 砂糖, でんぷん	千寿ねぎ, ごぼう, しょうが	27.6 g		
	呉汁		油揚げ, 豆腐, 大豆	じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	22.0 g		
						2.3 g	♪日本味めぐり 「東京都」	
30 木	麦ごはん	○		米, 押麦		657 kcal	♪日本味めぐり 「埼玉県」	
	ゼリーフライ		★牛乳	じゃがいも, 黒ごま, 小麦粉, 油	にんじん, 玉葱	22.6 g		牛乳
	からし和え				りょくとうもやし, こまつな, にんじん	25.0 g		
	鑄物汁(いものじる)		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油	ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	2.8 g		
31 金	にんじんパン(乳不使用)	○		強力粉, 砂糖, オリーブオイル	にんじん	614 kcal	チーズ・牛乳	
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★粉チーズ, ★牛乳, 豆乳	さつまいも, 油, 小麦粉, ★バター	玉葱, にんじん, ブロッコリー, ホールコーン	20.7 g		
	パリパリワンタンサラダ			ワンタンの皮, 油, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし, 玉葱	24.0 g		
						1.6 g		

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

1月24日~30日 全国学校給食週間

学校給食の歴史

明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供するのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。

戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

現在の学校給食

学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食はさまざまなことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正)第2条より

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



1月の目標：感謝して食べよう！

