家

1月　献立予定表

オモテ

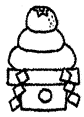
令和7年

ねづやま夢の学び舎　世田谷区立松原小学校

日ようび	献立名	のみもの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 木	マーボー丼	MILK	七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、鶏肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ	676 kcal
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	26.6 g
	りんご				りんご	
10 金	キムチあんかけ焼きそば（鏡開き給食）	MILK	蒸し中華めん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし、キムチ、こまつな	674 kcal
	白玉しるこ		さとう、白玉粉	あずき		26.6 g
	ぽんかん				ぽんかん	

～1月11日「鏡開き」～

お正月に神や仏にお供えした鏡餅を下げて食べるという日本の年中行事です。関西地方などでは、鏡開きを15日または20日に行うところもあります。給食では、10日（金）に鏡餅の代わりに白玉団子でお汁粉を作ります。



14 火	ごはん	MILK	七分つき米			617 kcal
	松風焼き		パン粉、ごま	鶏肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、しょうが	26.1 g
	じゃがいもの揚げ煮		じゃがいも、油、さとう		万能ねぎ	
	かしわ汁			鶏肉	こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	
15 水	肉みそうどん	MILK	冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ、えだまめ	672 kcal
	辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが	26.1 g
	モッチリきなこドーナッツ		白玉粉、米粉、油、さとう、黒砂糖、油	豆腐、きな粉		
16 木	チキンカレーライス	MILK	七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご	678 kcal
	花野菜サラダ		油、さとう		コーン、えだまめ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ	21.7 g
	黒蜜寒天		さとう、黒蜜	粉寒天、きな粉		
17 金	梅茶漬け	MILK	七分つき米、ごま	こんぶ、かつお節、刻みのり	小梅干し、万能ねぎ	587 kcal
	ワカサギの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		24.1 g
	じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、じゃがいも、でん粉	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えだまめ	
20 月	わかめご飯	MILK	七分つき米、ごま	わかめ		609 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		油、さといも、さとう	鶏肉、凍り豆腐、うずら卵	(干)しいたけ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん	25.1 g
	白菜のナムル		ごま油、ごま		白菜、にら、にんじん	
21 火	アップルチーズハンバーガー	MILK	丸パン、油、パン粉、油	豚肉、鶏肉、牛乳、鶏卵、シュレッドチーズ	たまねぎ、りんご	600 kcal
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	27.0 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、えだまめ、コーン、たまねぎ	
22 水	ごはん	MILK	七分つき米			648 kcal
	さばのみそ煮		さとう	さば	しょうが、ねぎ	25.8 g
	かきたま汁		でん粉	わかめ、豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	
	いよかん				いよかん	

ウラ

日ようび	献立名	のみもの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
23 木	和風みそつけラーメン	MILK	油、ごま油、ごま、ラーメン	豚肉、うずら卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ、白菜、チンゲンツァイ、ねぎ、コーン、もやし	603 kcal
	フライドポテト　5年 社会科見学		じゃがいも、油			25.9 g
	フルーツポンチ		さとう		みかん缶、パイン缶、もも缶、りんご缶、いちご	
24 金	ごはん	MILK	七分つき米			654 kcal
	鯨の竜田揚げ		さとう、でん粉、油	くじら肉	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	27.8 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ	だいこん、えのきたけ、ねぎ	
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
27 月	ソフトめん　カレー南蛮	MILK	さとう、でん粉、ソフトめん	豚肉、かまぼこ、生揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	628 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	24.8 g
	みかん				みかん	
28 火	ゴマ塩むすび	MILK	米、ごま			564 kcal
	鮭の塩焼き			鮭		29.5 g
	根菜のみそ汁		さつまいも	油揚げ、豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	
	浅漬け			けずりぶし	白菜、こまつな、しょうが	
29 水	食パン	MILK	食パン			627 kcal
	ハチミツ		はちみつ			22.9 g
	クラムチャウダー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、あさり、ウィンナー、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、しめじ、パセリ	
	ツナマカロニサラダ		マカロニ、さとう	ツナ	だいこん、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ	
30 木	有機米ごはん	MILK	有機栽培米			637 kcal
	ムロアジのメンチカツ		パン粉、油、小麦粉、パン粉	むろあじミンチ、鶏卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	28.5 g
	吉野汁		でん粉	鶏肉、油揚げ、豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ	
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	きゅうり、切干しだいこん、にんじん、こまつな、にら	
31 金	チリソース丼	ジョアブルーベリー	七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	鶏肉、いか、えび、生揚げ、うずら卵	にんにく、しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ	625 kcal
	春雨サラダ　3年 社会科見学		春雨、油、ごま油、さとう	ハム	もやし、キャベツ、にら、にんじん、きくらげ、たまねぎ	25 g
	りんご				りんご	

全国学校給食週間

～学校給食の歴史と献立の移り変わり～

日本の学校給食の歴史は明治22（1889）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争の影響で中断されてしまいます。戦後、支援物資による給食が再開されました。これを記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。学校給食週間には、保護者の方々が小学生時代に食べた給食が登場するかも？！

☆明治22年に提供された、給食の始まりとされる食事は、「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。1月28日の給食は、その当時の給食を再現したメニューです。