



令和7年度

1月分学校給食献立表

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
9 金	わかめごはん 松風焼き 大根とじゃこのカリカリサラダ よしの汁	○	米 油 生パン粉 砂糖 ごま ごま油 でん粉	わかめ 牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり しめじ ねぎ	844	37.3	◆◆◆◆◆ 今年もよろしく お願いします! 令和8年、午年を迎えました。新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。寒さで起きるのがつらい時期ですが、早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。 ◆◆◆◆◆
13 火	つけしょうゆラーメン 満点サラダ くだもの	○	蒸し中華めん 油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 うすら卵 牛乳 ひじき 大豆 ロースハム	しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ ごぼう ホールコーン みかん	751	30.4	
14 水	ゆかりごはん 魚の香味焼き 野菜のごま和え 豚汁	○	米 油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ	ゆかり にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	776	36.6	
15 木	きな粉揚げパン ワントンスープ 春雨サラダ	○	油 ミルクパン 砂糖 ワントンの皮 ごま油 はるさめ	きな粉 牛乳 豚肉 うすら卵 ロースハム	にんじん だいのこ もやし しょうが ねぎ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ	742	27.3	
16 金	じゃごごはん 麻婆豆腐 わかめサラダ	○	米 麦 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	822	35.6	
19 月	ダイスチーズパン 魚のバーベキューソース コーンポテト ミネストローネ	○	ダイスチーズパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター マカロニ	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ アップルソース レモン ホールコーン にんにく にんじん キャベツ ホールトマト	813	42.5	◆◆◆◆◆ *松風焼き 9日(金) 味つけた鶏ひき肉の表面に、ごまをふりかけて焼きました。おせち料理や晴れの日の料理として食べられることが多い縁起のよい「松風焼き」です。 ◆◆◆◆◆ *チキンカレー
20 火	大豆入りひじきごはん 小魚のから揚げ いなか汁 くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しめじ グリンピース だいこん こんにゃく ねぎ ぼんかん	756	31.5	
21 水	シーフードピラフ ジャーマンポテト 卵とトマトのスープ	○	米 麦 バター 油 じゃがいも でん粉	ベーコン 鶏肉 えび いか 牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	730	34.4	
22 木	チキンカレー フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ アップルソース グリンピース フルーツ缶(りんご 黄桃 白桃 洋梨) 甘夏みかん缶	902	27.6	
23 金	菜めし 千草焼き けんちん汁	○	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 豆腐	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	742	31.2	
26 月	ココアパン ビーンズシチュー ごぼう入りサラダ くだもの	○	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 ひじき ロースハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ごぼう ホールコーン ぼんかん	777	28.2	◆◆◆◆◆ *鮭のちゃんちゃん焼き 27日(火) 北海道の郷土料理で、秋から冬にかけて獲れる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けしました。鮭とみそのうま味がよく合う料理です。 ◆◆◆◆◆ ★今月の有機米★ 栃木県産こしひかり 27日(火) よく味わって食べてみてください。
27 火	ごはん(有機米) 鮭のちゃんちゃん焼き もやしとにらのごま風味 豆腐汁	○	有機米 油 バター 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ にんにく もやし にら はくさい ねぎ	749	36.9	
28 水	スパゲッティクリームソース ツナサラダ	○	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび いか 牛乳 チーズ 生クリーム ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	770	32.7	
29 木	こぎつねごはん 豚肉と大根のうま煮 からし和え	○	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	油揚げ 牛乳 豚肉 焼きちくわ うすら卵	しょうが こんにゃく にんじん だいこん グリンピース もやし こまつな	756	32.5	
30 金	ぶどうパン いかのマリネソースがけ クリームポテト 卵と青菜のスープ	○	ぶどうパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 いか 生クリーム ベーコン 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ	784	35.6	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 781 kcal

たんぱく質 33.4 g

感染症に負けない体をつくろう ◆◆◆◆◆

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



1月給食だよ



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

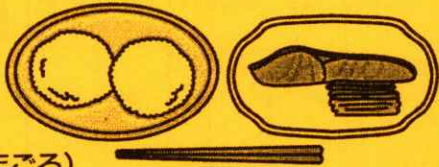
日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり



明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)



五色ごはん
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)

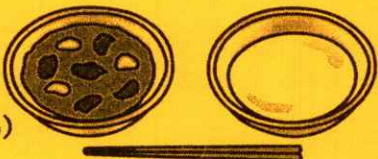


支援物資による学校給食の再開

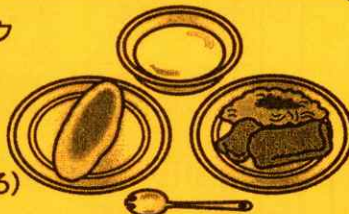


戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和 22 年ごろ)



コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和 25~30 年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

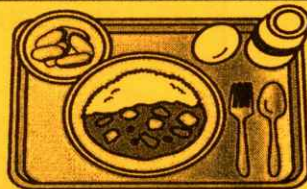


昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。