

令和8年 1月 献立表

世田谷社の学び舎 世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
9 金	ひじきとツナの炊き込みごはん さわらの塩こうじ焼き 紅白なます 白玉しるこ	まぐろ缶詰, 油揚げ, さわら, あずき 牛乳	牛乳, 干ひじき	米, さとう, 三温糖, 白玉もち		にんじん	えだまめ(冷凍), だいこん	675 kcal 30.3 g 19.3 g 3.3 g
13 火	じゃじゃ麺 かぶとキャベツの甘酢かけ がんつき 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏卵	牛乳	冷凍うどん, さとう, でん粉, 小麦粉, 黒砂糖, 三温糖	ごま油, バター, ごま	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, きゅうり, もやし, かぶ, キャベツ	649 kcal 25.5 g 18.5 g 2.1 g
14 水	麦ごはん 梅ひじきふりかけ 豚肉と大根のうま煮 白菜のおかかかけ りんごゼリー	豚肉, けずりぶし, 粉ゼラチン 牛乳	牛乳, 干ひじき, じゃこ, こんぶ, 粉寒天	米, おおむぎ, 三温糖, さとう	油, ごま	にんじん	刻み梅, たまねぎ, だいこん, こんにゃく, 白菜, もやし, えのきだけ, りんごジュース	598 kcal 20.4 g 14.8 g 2.7 g
15 木	カレーライス 手作り福神漬け フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉	牛乳, プレーン ヨーグルト	米, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, きゅうり, だいこん, れんこん, みかん(缶), パインアップル (缶), 青椒(牛)	647 kcal 19.8 g 18.8 g 2.4 g
16 金	ツナマヨピザトースト イタリアンサラダ みそポトフ みかん	まぐろ缶詰, 豚肉, ウィンナー 牛乳	牛乳, シュレッド チーズ	食パン, さとう, じゃがいも	油	ピーマン, にんじん, パセリ, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, セロリー, みかん	613 kcal 25.2 g 33.0 g 2.8 g
19 月	有機米ごはん たらの唐揚げチリソースかけ 白菜の中華サラダ 卵スープ	すけそうだら, 豆腐, 鶏卵	牛乳	米, でん粉, さとう, でん粉	油, ごま油		にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜, もやし, きゅうり, えのきだけ	609 kcal 26.5 g 20.4 g 2.9 g
20 火	カレーうどん 塩こんぶ和え 大学いも 牛乳		牛乳, 塩昆布	でん粉, 冷凍うどん, さとう, さつまいも, はちみつ	油, ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, きゅうり	598 kcal 21.8 g 22.8 g 1.9 g
21 水	ごはん 豆腐の五目炒め 春雨サラダ ぽんかん	鶏肉, 冷) えび, 豆腐, うずら卵(水煮), ベーコン 牛乳	牛乳	米, さとう, でん粉, 春雨	油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ぽんかん	655 kcal 28.0 g 20.9 g 2.7 g
22 木	黒砂糖パン チキンパルミジャーノ ビーンズサラダ A B C スープ	鶏肉, ひよこまめ, まぐろ缶詰 牛乳	牛乳, 粉チーズ	黒砂糖パン, 小麦粉, パン粉, さとう, マカロニ	油	ダイス トマト(缶), パセリ, にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, だいこん, ホールコーン(缶)	614 kcal 28.3 g 24.8 g 3.1 g
23 金	麦ごはん 鮭の西京焼き 即席漬け きりたんぽ汁	鮭, 鶏肉 牛乳	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, きりたんぽ		にんじん, こまつな	白菜, きゅうり, しょうが, だいこん, しめじ, ねぎ	604 kcal 30.1 g 13.4 g 2.5 g
26 月	ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもとキャベツのサラダ わかめのみそ汁	豚肉, 豚肝臓, 豆腐 牛乳	牛乳, 干ひじき, わかめ	米, パン粉, さとう, じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, えのきだけ, ねぎ	620 kcal 27.8 g 22.2 g 1.8 g

全国学校給食週間

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える			
27 火 全 国	コッペパン トマトシチュー パリパリ大根入りサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	コッペパン、油、じゃがいも、さとう、小麦粉、はちみつ	にんじん、ホールトマト(缶)	たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、きゅうり	609 kcal 20.2 g 27.2 g 2.7 g	
28 水 学 校	ビビンバ 肉だんご入り春雨スープ りんご 牛乳	凍り豆腐、鶏ひき肉	牛乳	米、さとう、でん粉、春雨	ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、もやし、ねぎ、(干)しいたけ、りんご	643 kcal 27.4 g 19.3 g 2.9 g	
29 木 給 食	麦ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいもの甘辛揚げ 冬が旬の野菜サラダ 大根のみそ汁 みかん	鶏肉、豆腐	牛乳	米、おおむぎ、でん粉、じゃがいも、さとう	油、ごま油	ブロッコリー、にんじん	だいこん、きゅうり、たまねぎ、こんにゃく、みかん	607 kcal 25.7 g 19.0 g 1.6 g
30 金 週 間	スペゲッティナポリタン ピクルス ポテトアップルパイ 牛乳	ベーコン、豚肉	牛乳、粉チーズ	スペゲッティ、さとう、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉	油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、だいこん、りんご(缶詰)、干しうどろ	603 kcal 21.8 g 20.9 g 2.1 g

*材料および献立は変更させていただく場合があります。



1月の給食目標 感謝して食べよう

ランチョンマットとマスク(給食当番の時)を持たせてください。ご協力よろしくお願ひいたします。



年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月

1月1日

おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。由づくり(五穀豊穣)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



©少年写真新聞社2025

人日の節句 1月7日

この日の朝に、「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」の七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義餅(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



1月が旬の食材

キャベツ 白菜 大根 ねぎ 小松菜 ほうれん草
春菊 かぶ にんじん ブロッコリー
カリフラワー みかん ぽんかん
キウイフルーツ ゆず ふぐ ひらめ
わかさぎ きびなご ほたて まぐろ たら

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、休みと重なるように、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。



©少年写真新聞社2025

エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインの通り過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025