

1月予定献立表

『今月のめあて』
たのしくたべよう



2026



武藏野市立境南小学校

令和7年度 1月 給食回数 15回

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9	金	げんまいいりごはん みそしる さばのしおやきおろしソースかけ きりぼしだいこんのいたために	○	とうふ、みそ かつおぶし こんぶ さばとりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	にんじん かぶ かぶのは だいこん きりぼしだいこん こまつな	あけましておめでとうございます。 新しい年、学校が始まり、給食も始まります。 栄養をとるだけでなく仲間との楽しい交流の時間ににこなしたら嬉しいです。
13	火	キムタクごはん みだくさんみそしる のりあげくん	○	ぶたにく こうや どうふ、みそ かつおぶし こんぶ とりにくのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにゃく ごまあぶら じやがいも パンこ さとう でんぶん	はくさいキムチ だいこん つぼづけ にんじん ごぼう ながねぎ れんこん しうが	『のりあげくん』は鶏ひき肉やじやがいも、れ んこんなどを混ぜ、たわら型にし、焼きのり ではさんで揚げた物です。そのままでもごは んのおかずにもなるので、モリモリ食べてほ しいと思います。
14	水	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきチキン ミニストローネ やさいとツナのソテー みかん	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん オリーブあぶら	しようが たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく ホールトマトマトピューレ ほうれんそう キャベツ こまつな みかん	『やさいとツナのソテー』には名前のとおり 『ツナ』が入っています。『まぐろ』や『カツオ』 の事を英語では『ソーキ』と言います。それを 調味料の入った油に漬け込み缶詰にしたも のを『ツナ缶』と呼びます。
15	木	にこみうどん だいがくいも キャベツとこんにゃくソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも むらさきいも さとう ごま こんにゃく ごまあぶら	だいこん はくさい にんじん ながねぎ こまつな キャベツ	『だいがくいも』は、『大学芋』と書き、名前の 由来は、『大学生がよく食べていた』とか『大 学生が売っていた』など所説あります。『むら さきいも』も使って二色になる予定です。
16	金	ビビンバ (ごはん・にくみそ・やさい) チゲじる りんご	○	ぶたにく だいす みそ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ににくしようが だいすもやし こまつな にんじん はくさいキムチ キャベツ だいこん にら ながねぎ りんご	『チゲじる』は韓国料理の『キムチチゲ』をア レンジした献立で、『チゲ』は日本語で『鍋 (なべ)』という意味です。ダシで煮た野菜や 豆腐を味噌とキムチなどでピリ辛に仕上げ ています。
19	月	わかめごはん すまじる さわらのてりやき ひじきのあまからいため	○	わかめ ゆば かつおぶし こんぶ さわら ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こんにゃく	にんじん ほうれんそう ながねぎ こまつな キャベツ しうが	『さわらのてりやき』の『さわら』は白身の魚 で、漢字では魚へんに春と書きます(鰯)。春 が旬と思われがちですが、関東では脂の のった12~2月が『寒サワラ』と呼ばれ好ま れています。
20	火	ガーリックチャーハン たまごともずくのスープ さつまいもとあずきのいとこに	○	ぶたにく たまご もずく とりにく とりがら あずき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ににくしようが たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな にんじん	『いとこ』は小豆と野菜を煮合わせた料理 です。滋賀県の郷土料理で通常は、さつま いものではなく、『里芋』や『かぼちゃ』を使いま す。名前の由来は諸説あり書ききません のでぜひ調べてみてください。
21	水	やきピロシキ ボルシチ リヨネーズポテト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら さつまいも ジャガイモ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ ににくしようが ホールトマト バセリ	『ボルシチ』はロシア料理のイメージがありま すが、もともとはウクライナの料理です。ロシ アのいたる所で食べられ、とても愛されてい る料理だそうです。美味しいものに国は関係 ないですね。
22	木	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいす ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しうが ににく キャベツ こまつな みかん	『みかん』は冬が旬のくだものです。早いも のは9月から出荷がはじまり、3月まで出荷 がつづきます。『ビタミン』がたくさんあつ て、カゼになりにくくしたり、はだの健康をと とのえくれます。
23	金	ソースやきそば なまあげとあおなのスープ きなこだんご	○	ぶたにく あおのり とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら しらしたまこ くろとう さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら ににく しうが ほうれんそう かんぴょう	今日のソースやきそばには『オイスターソース』 も使われています。二枚貝の『カキ』が原 材料のオイスターソースは塩味だけでなく、 うま味がつまっているので、それを感じても らえたたらと思います。
26	月	きびごはん おからふりかけ みそしる さけのしおやき しうがしおきやべつ	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし とうふ みそ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん ながねぎ キャベツ しうが	1月24日~30日までは『全国学校給食週間』 です。給食の始まった当初の献立が『おにぎ り』、『塩鮭』、『漬物』だったそのうでの、今日 はそれに近い献立にしてあります。食のあり がたみを感じますね。
27	火	あげパン(きなこ) ぶたにくのロペールふう じやがいもとこまつなソテー みかん	○	きなこ ぶたにく しおいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん ジャガイモ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト こまつな みかん	『あげパン』は東京都大田区の小学校が始 めたメニューで、休んだ子の家に、時間が たってもおいしいパンを届けようと考えてで きたそうです。届けた事は今はできません が、優しさのつまつた献立ですね。
28	水	かしわめし わかめとえのきのスープ とうふハンバーグおろしあん にんじんしりしり	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ とうふ ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん ほししいたけ しうが さやいんげん えのきたけ たまねぎ だいこん もやし ホールコーン	『とうふハンバーグ』は普通お肉を使う量の 半分くらい豆腐を使っています。ヘルシーで がんばる食生活を応援も満点なのでしっかり 食べてほしいと思います。
29	木	にくみそバゲツティ ボイルやさい オニオンドレッシング ポップビーンズ	○	ぶたにく だいす みそ とりがら ちりめんじやこ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにゃく	たまねぎ パセリ ながねぎ にんじん しうが ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな	『ポップビーンズ』に入っている大豆には『レ シチン』という集中力や記憶力を上げると 言われている栄養が入っています。塩、青の り、カレー粉で食べやすい味付けなのでなる べく食べてほしいと思います。
30	金	おやこどん あおなどのりのにびたし りんご	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ほうれんそう はくさい りんご	『おやこどん』はその名前のとおり、ニワトリ のお肉(鶏肉)、卵(鶏卵)が使われていま す。卵は完全栄養食と呼ばれるほど栄養価 が高いですが、完璧ではないので、他の食 材もバランスよく食べてほしいと思います。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 583kcal

たんぱく質 26.0g 脂質 21.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

[1月24日~30日は全国学校給食週間です]

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、
山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が
貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を
提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるよう
になりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

明治22年



◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもた
ちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だっ
たころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習
慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バ
ランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”的
な役割を担っています。

現在

