



令和 8年 1月 献立表



中央区立常盤小学校

日	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9金	カレーライス フレンチサラダ りんご 牛乳	米, なたね油, じゃがいも, さとう	鶏こま肉, 牛乳	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, りんご	627	20.6
13火	【季節のメニューの日「七草」】 【江戸東京野菜】 江戸東京野菜入り七草うどん 青のりビーンズポテト バインゼリー 牛乳	冷凍うどん, なたね油, でんぷん, じゃがいも, さとう	鶏こま肉, 油揚げ, かまぼこ, 大豆, あおのり, アガー, 牛乳	にんじん, 長ねぎ, しんとり菜, せり, なずな, ごきょう, はこべら, ほとけのざ, 品川かぶ(すずな), だいこん(すずしろ), バインジュース, バイン缶	586	24.1
14水	ツナマヨトースト ミネストローネ ジャコサラダ みかん 牛乳	食パン, なたね油, さとう, マカロニ, じゃがいも	まぐろ油漬缶, 豚こま肉, ちりめんじゃこ, 牛乳	たまねぎ, スイートコーン, にんじん, にんにく, キャベツ, トマト水煮缶, きゅうり, みかん	602	25.8
15木	わかめごはん 魚の塩こうじ焼き 野菜のごま酢かけ 豚汁 牛乳	米, 白ごま, 塩こうじ, さとう, なたね油, じゃがいも	わかめ, シルバー, 豚こま肉, 豆腐, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, スイートコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	591	27.9
16金	小松菜チャーハン チーズポテトの包み揚げ 中華スープ 牛乳	米, なたね油, ごま油, さとう, 春巻きの皮, じゃがいも, バター, 小麦粉	豚こま肉, 卵, チーズ, 鶏こま肉, 牛乳	たまねぎ, こまつな, しょうが, スイートコーン, たけのこ, もやし, にんじん, 長ねぎ	621	24.3
19月	ココア揚げパン ツナサラダ ABCパスタスープ りんごゼリー 牛乳	ショートニングパン, さとう, なたね油, ABCマカロニ	まぐろ油漬缶, ベーコン, アガー, 牛乳	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり, たまねぎ, はくさい, こまつな, りんごジュース	593	21.3
20火	【食べよう野菜350メニューの日】 【かみかみメニューの日「わかさぎ」】 鶏ごぼうごはん わかさぎのから揚げ 野菜60gのサラダ さつま汁 牛乳	米, なたね油, さとう, でんぷん, ごま油, さつま汁	鶏こま肉, わかさぎ, 牛乳	ごぼう, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, スイートコーン, きゅうり, だいこん, えのきたけ	585	24.3
21水	マーボー豆腐丼 わかめサラダ にらたまスープ 牛乳	米, なたね油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも	鶏ひき肉, 大豆, 豆腐, わかめ, 卵, 牛乳	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, にら, スイートコーン	610	25.7
22木	【地産地消の日「八丈島」】 ごはん 八丈島産メダイ入りメンチカツ 野菜の八丈レモンあえ みそ汁 牛乳	米, 小麦粉, パン粉, さとう, なたね油, じゃがいも	めだいミンチ, 豚ひき肉, おから, 豆乳, わかめ, 牛乳	にんじん, キャベツ, たまねぎ, しょうが, はくさい, もやし, きゅうり, レモン, だいこん, えのきたけ	633	25.6
23金	ミートソーススパゲティ コーンと野菜のサラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, なたね油, さとう, 小麦粉, バター, チョコチップ	豚ひき肉, 粉チーズ, 大豆, 卵, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, キャベツ, もやし, きゅうり, スイートコーン	640	26.4
26月	【昔の給食①】 ごはん のりの佃煮 魚の塩焼き 野菜のおかかあえ すいとん 牛乳	米, さとう, なたね油, じゃがいも, 小麦粉	のり, 鮭, かつお節, 鶏こま肉, 油揚げ, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, はくさい, だいこん	590	29.7
27火	【日本の郷土料理「東京都」】 柳川風丼 野菜のお浸し みそ汁 りんご 牛乳	米, なたね油, さとう, でんぷん	豚こま肉, 卵, 油揚げ, わかめ, 牛乳	ごぼう, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな, はくさい, だいこん, りんご	617	24
28水	【昔の給食②】 コッペパン(いちごジャム) 白身魚のフライ キャロットサラダ キャベツとコーンのクリームスープ 牛乳	コッペパン, 小麦粉, パン粉, さとう, なたね油, バター	ホキ, ベーコン, 豆乳, 牛乳	いちごジャム, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, たまねぎ, クリームコーン, スイートコーン	585	26.6
29木	【山形県東根市産 山形牛】 ごはん 小松菜とジャコのふりかけ いも煮 野菜のさっぱりあえ いよかん 牛乳	米, なたね油, さといも, さとう, ごま油	ちりめんじゃこ, かつお節, 牛バラ肉, 牛肩肉, 牛乳	こまつな, こんにゃく, はくさい, ぶなしめじ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, もやし, きゅうり, いよかん	597	23.5
30金	【世界の料理「タイ」】 ガバオライス ヤムウンセン チンゲン菜スープ 牛乳	米, ごま油, さとう, なたね油, 春雨	鶏ひき肉, 卵, 鶏こま肉, 豆腐, 牛乳	にんにく, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, チンゲン菜	585	24.3

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回あたりの平均摂取												
栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量*1) (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	(g)
1月分平均	607	16.4	29.7	2.1	334	88	2.1	251	0.30	0.51	29	5.6
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食の歴史は、明治22年に山形県の忠愛小学校で貧しい家庭の子どもを対象に無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」で、その後各地へと学校給食は広がってきました。現在では、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として1月24日~30日を「全国学校給食週間」と定められています。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



学校給食における食育の取り組み

山形県東根市産の「山形牛」を提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。当日は、中央区内のお肉屋さんからお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬぎ」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。



今年も安心・安全に気を付けて、おいしい給食作りに努めていきます。引き続きよろしくお願いいたします。



【江戸東京野菜入り七草うどん】 (品川かぶ・しんとり菜)

江戸東京野菜は江戸時代から東京で作られていた昔ながらの野菜です。形や味に特徴があり、それぞれに歴史があります。日本の食文化を学ぶ機会にしましょう。

【柳川風(東京都)】

東京都の郷土料理の柳川風をアレンジした料理です。柳川鍋は江戸時代に生まれた料理で、どじょう・ごぼう・ねぎなどの具を甘辛く煮て、卵でとじた料理です。どじょうの代わりに肉や豆腐を使って作った料理は、柳川風という呼び方で呼ばれるそうです。