

1がつのこんだて

令和8年1月8日(木)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は?	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして栄養UP!	あかのなかも ちやにくになるもの	さいいろのなかも ねつちからるものにな るもの	みどりのなかも からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
9	金	七草 給食	ななくさみそうどん	○	かいそうサラダ ゆずマドレーヌ		ぎゅうにゅうとりにくあ ぶらあげみそかつお ぶしかしうミックス たまご	うどんあぶらさとう ごまあぶらごまこむ ぎこバター	にんにくしょうがにんじんえのき たけだいこんだいこんな かぶはくさいねぎキャベツきゅうりホー ルコーンゆず	624 kcal 24.1 g 27.3 g
13	火	鏡開き 献立	わかめごはん	○	しろみさかなのあますだれ ナムル トックい里斯ープ		ぎゅうにゅうわかめさ わらとりにくとうふ	こめコーンスター チあぶらさとうでんぶ んごまあぶらごまも ち	ねぎしょうがにんにくほうれんそ うにんじんキャベツホールコーンだ いこんちんげんさいいたまねぎ	636 kcal 27.1 g 20.1 g
14	水		ごはん	○	おみくじロッケ みそしる ごまつあえ		ぎゅうにゅうぶたにくと うにゅうワインナ チーズわかめとうふ みそ	こめじゃがいもあぶ らマッシュポテトこめ こパンこさとうごま あぶらごま	にんじんたまねぎえのきたけもや しキャベツこまつなホールコーン	656 kcal 23.8 g 20 g
15	木	小正月 給食	ごくごはん	○	めだいのてりやき こうはくなます みそけんちんじる		ぎゅうにゅうあずきメ ダイとうふかつおぶし さいきょうみそみそ	こめもちこめきびあ わごまさとうでんぶ んさといも	しょうがだいこんきょうにんじんゆ ずにんじんごぼうしめじねぎ	559 kcal 27.2 g 14.8 g
16	金		チンジャオロースどんぶり	○	しろいんげんまめのサラダ スイートスプリング		ぎゅうにゅうぶたにく いんげんまめ	こめあぶらさとうで んぶんごまあぶら じやがいもオリーブあ ぶら	にんじんピーマンあかピーマンた まねぎににくしょうがきゅうり ホールコーンスイートスプリング	592 kcal 21.7 g 16.2 g
19	月	食育の日献立 滋賀県	ごはん	○	ししゃものなんばんあげ いそあえ おこうじる		ぎゅうにゅうししゃもの りあぶらあげだいす みそさいきょうみそか つおぶし	こめこむぎこでんぶ んあぶらさとうさと いも	たまねぎにんじんピーマンこまつ なもやしホールコーンだいこんえ のきたけかぶねぎ	599 kcal 22.5 g 18 g
20	火		かわりマーボーどうふどんぶり	○	じゃがいもとだいすのいそべあげ りんご		ぎゅうにゅうなまあげ ぶたにくみそだいす あおのり	こめあぶらさとうで んぶんじゃがいも	ににくしょうがたまねぎエリン ギにんじんりんご	721 kcal 27.3 g 26.5 g
21	水	給食世界ツア カナダ	メープルトースト	ジ ョ ア	サーモンチャウダー ビーンズサラダ		ジョアサケぎゅうにゅ うスキムミルクなまク リームハムだいすひ よこまめ	しょくばんメープルシ ロップバターふんと うじゃがいもあぶら こめこさとう	しめじにんじんたまねぎバセリ きゅうりホールコーン	586 kcal 25.3 g 17.8 g
22	木		ゆかりごはん	○	イカフライ おかかあえ どさんこじる		ぎゅうにゅういかどう にゅうかつおぶしど にくわかめみそ	こめこめこパンこあ ぶらじゃがいもバ ター	ほうれんそにんじんはくさい ホールコーンねぎだいこん	650 kcal 29.4 g 18.1 g
23	金		ごはん	○	おでん ツナサラダ みかん		ぎゅうにゅういわしつみ れさつまあげなまあげ ワインナーこんぶかつ おぶしつな	こめじゃがいもこん にやくさとうだいす あぶらごまあぶら	だいこんにんじんキャベツきゅう りもやしみかん	596 kcal 23.8 g 16.6 g
26	月	明治 22年 参考献立	ごはん	○	しおさけ そくせきづけ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅうさけあぶ らあげみそかつおぶし	こめさとうごま	きゅうりにんじんだいこんキャベ ツかぼちゃこまつなたまねぎ	567 kcal 27.3 g 16.3 g
27	火	大正 12年 参考献立	ごしきごはん	○	たまごのからくさやき こまつなのおかかあえ えいようみそしる		ぎゅうにゅうとりにくひ じきとうふかつおぶし たまごあぶらあげみそ	こめもちこめあぶら さとうじゃがいもでんぶ ん	ごぼうにんじんしめじさやいんげ んねぎこまつなはくさいえのきた けだいこんねぎ	648 kcal 30.7 g 20.5 g
28	水	昭和 22年 参考献立	きなこあげパン	○	トマトシチュー ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅうきなこどり にくいんげんまめスキ ムミルク	ミルクパンあぶらグ ラニューとうじゃがい もバターこめこさと う	にんじんたまねぎエリンギグリン ピースホールトマトキャベツブ ロッコリーホールコーン	582 kcal 21.6 g 21.5 g
29	木	昭和 52年 参考献立	カレーライス	○	コールスローサラダ つかがやき		ぎゅうにゅうとりにく	こめあぶらじゃがい もこめこさんおんどう さとうマヨネーズ	ににくしょうがたまねぎにんじ んホールトマトりんごキャベツ きゅうりホールコーンみかん	654 kcal 17.8 g 20.5 g
30	金	現在 地場産物 献立	キムチチャーハン	○	いとかんてんのサラダ ちゅうかたまごスープ はちじょうフルーツレモンとはちみつのケーキ		ぎゅうにゅうぶたにく かんてんとりにくとう ふたまごぎゅうにゅう なまクリーム	こめごまあぶらさとう あぶらでんぶんこむ ぎこはちみつバター	はくさいキムチにんじんたまねぎ キャベツはくさいしおがたけのこ きくらげレモン	637 kcal 24.7 g 20.1 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	620	16.1	28.5	2.1	364	100	2.9	289	0.4	0.5	34	7.0
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

1月の給食目標 たのしうるにほんのぎょうじや しょくぶんか



1月24日から30日は学校給食週間です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。第二次世界大戦により学校給食は一時中断されました。終戦後に再開し、現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

1月24日から30日の給食では学校給食の歴史を振り返る献立を実施します。