

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!	あかのなかま ちやにくになるもの	さいろのなかま ねつやちからのもになるもの	みどりのなかま からだのちょうしをどとのえるもの	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 かいそうミックス たまご	うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま こぶご パター	にんにく しょうが にんじん えのきたけ だいこん だいごんな 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	○	しろみぎかなのあまずだれ ナムル トックいりスープ	 	ぎゅうにゅう わかめ さわとりにく とうふ	こめ コーンスターチ あぶら さとう てんぷん 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 たまねぎ	636 kcal 27.1 g 20.1 g
14	水		ごはん	○	おみくじコロケ みそしる ごまざるあえ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ウィナー 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 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	ごこくごはん	○	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 てんぷん 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 てんぷん ごまあぶら じゃがいも 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 にんにく 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	○	ししやものなんばんあげ いそあえ おこうじる	 	ぎゅうにゅう ししやもの りあぶらあげ だいず みそ さいきょうみそ かつおぶし	こめ こむぎこ てんぷん 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	○	じゃがいもとだいずのいそべあげ りんご	 	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ だいず あおのり	こめ あぶら さとう てんぷん じゃがいも	にんにく 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	給食世界ツアー 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 だいず ひよこめ	しょくばん メープルシロップ バター ふんとり じゃがいも あぶら こめ さとう	しめじ にんじん たまねぎ パセリ 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 とうにゅう かつおぶし ぶたにく わかめ みそ	こめ こめこパン あぶら じゃがいも パター	ほうれんそう 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 ウィナー こんぶ かつおぶし ツナ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう だいず 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 てんぷん	ごぼう にんじん しめじ さいいんげん 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 きなこと りん 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 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 りんご 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 つのがやき	 	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こめこさんおんとう さとう マヨネーズ	にんにく 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 てんぷん こむぎこ はちみつ パター	はくさい キムチ にんじん たまねぎ キャベツ はくさい しょうが 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 たのしもう 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が、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。

