

令和7年度

1月

予定献立表(前半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(16回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちやく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
8	木	たい 鯛めし	鯛	しょうが	米	562 27.7 18.2	【お正月献立】 たい、まつやや、こはく 鯛、松風焼き、紅白なますは、おせち の定番料理ですね。縁起の良い一年 になるように、お食事でもおせち料理を いただきましょう!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		まつかぜや 松風焼き	鶏ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ しょうが	パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま		
		こうはく 紅白なます		だいこん にんじん ゆず	砂糖		
9	金	いわ お祝いすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	にんじん ながねぎ みずな		715 29.7 17.9	【1月11日水鏡開き】 かがみびらき お正月に神様にお供えした鏡餅を下 げ、お汁粉やお雑煮を作って食べる 行事です。
		みそすき丼	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな	米 麦ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほうれんそう			
13	火	しらたま 白玉のおしるこ	豆腐 あずき		白玉粉 上新粉 砂糖	574 26.5 18.1	【白身魚のポテト焼き】 ホキという白身魚の上にマッシュポ テトとチーズをのせて焼き上げた 料理です。ホキはクセがなくあさり しているので、じゃがいもとの相性も ぴったりです。
		ごはん			米		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		しろみさかな 白身魚のポテト焼き	ホキ ★牛乳 ★チーズ		じゃがいも ★バター		
14	水	にんじんサラダ	ツナ缶	にんじん きゅうり ホールコーン レモン汁	サラダ油 すりごま	600 22.2 23.8	【ベーコンじゃがもち】 約28kgのジャガイモを蒸して潰し、 ベーコンと調味料を混ぜてから形を 整え、油で揚げた料理です。
		ABCスープ	★ウインナー	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ		
		みそラーメン	豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	中華めん サラダ油 砂糖 ねりごま		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
15	木	やさい 野菜のナムル		もやし にんじん こまつな ホールコーン しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	590 30.6 20.8	【1月15日小正月】 元日を大正月というのにし、1月1 日を小正月といいます。地域によっ て差はありますが、まゆ玉を飾った あずき、小豆がゆを食べたりする習慣が あります。
		べーこんじゃがもち	ベーコン ★粉チーズ		じゃがいも かたくり粉 揚げ油		
		あずきごはん	あずき		米 ごま		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
16	金	とりてば もと 鶏手羽元のさっぱり煮	鶏手羽元	しょうが にんにく	砂糖	654 29.6 20.6	【麻婆豆腐】 長谷戸小学校の320人分の麻婆豆 腐を作るために、なんと32kg (約107丁)もの豆腐を使います。
		いそあ ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう はくさい にんじん ホールコーン しょうが にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	ごま油		
		こんさいじる 根菜汁	鶏肉 油揚げ				
		ごはん			米		
19	月	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			621 26.4 20	【クリームスパゲッティ】 長谷戸小では、小麦粉とサラダ油を 炒めてルーから手作りでソースを作っています。
		まーぼうふ 麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	ごま油 砂糖 かたくり粉		
		パンサンダー	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖 ごま油		
		オレンジゼリー	アガー	オレンジジュース	砂糖		
20	火	クリームスパゲッティ	鶏肉 あさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン こまつな	スパゲッティ オリーブ油 米粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	581 28 18.7	【コラボ給食withクロアチア】 クロアチア大使館の方からレシピを 教えていただきました。 クロアチア共和国はヨーロッパにあ る国で、アドリア海というとてもきれ いな海があります。クロアチア共和国
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油		
		まっちゃ 抹茶のケーキ	★たまご ★牛乳 おから		小麦粉 砂糖 ★バター 甘納豆(あずき)		
21	水	ぶた 豚ごぼうおこわ	豚肉	にんじん ごぼう えだまめ	米 もち米 サラダ油	587 30.5 24.3	【鶏肉の柳川風】 東京都の郷土料理の「柳川鍋」は、 ごぼうとじょうようを煮て卵でじとした料 理です。鶏肉の柳川風は、どじょうの 代わりに鶏肉を使って作る柳川鍋で す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		いかのねぎソース	いか	しょうが ねぎ	かたくり粉 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖		
		じる ゆばのすまし汁	鶏肉 豆腐 ゆば	にんじん ねぎ こまつな			
22	木	くだもの(はれひめ)		はれひめ		610 26.8 22.3	【鶏肉の柳川風】 東京都の郷土料理の「柳川鍋」は、 ごぼうとじょうようを煮て卵でじとした料 理です。鶏肉の柳川風は、どじょうの 代わりに鶏肉を使って作る柳川鍋で す。
		まる 丸パン			★丸パン		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		トマトソースのミートボール	豚ひき肉 ★たまご	玉ねぎ トマトピューレ ケチャップ	米 サラダ油 砂糖 小麦粉		
22	木	マッシュポテト	★牛乳		じゃがいも ★バター	610 26.8 22.3	【チキンラグースープ】 では、肉料理・魚料理のどちらもよく 食べられています。ハーブや塩、オ リーブオイル、香辛料などを使ったシ ンプルな味付けが好まれているそ うです。クロアチア料理を味わっていた だきました。
		チキンラグースープ	鶏肉	玉ねぎ にんじん カリフラワー さやいんげん	オリーブ油 マカロニ 砂糖		
		ごはん			米		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
22	木	とりにく やながわふう 鶏肉の柳川風	鶏肉 ★たまご	玉ねぎ ごぼう にんじん みずな	サラダ油 砂糖	610 26.8 22.3	【ツナひじきサラダ】 ツナひじきサラダ
		ツナひじきサラダ	ツナ缶 ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		じる 鶏ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐	しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな	サラダ油		
		東京都 郷土料理					

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	606	27	20.1	347	94	2.6	2.9	247	0.37	0.51	30	2.5	6.9	



令和7年度

1月

予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(16回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちゅうにく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
23	金	ごはん			米	574 25.1 18.8	【学校給食週間】 1月24日～30日は、「学校給食週間」です。給食について改めて考える期間として、全国で様々な取り組みが行われます。長谷戸小では、5日間にわたって「タイムスリップ給食」をつくります。 【26日＊最初の給食】 日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。生活が苦しい家庭の子供たちに、無償で昼食を提供したのがきっかけです。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・漬け物」だったそうです。 【27日＊戦争中の給食】 昭和になり戦争が始まると、食べ物が不足するようになりました。そのため、芋を混ぜてかさましたおかゆや、いとんを食べていたそうです。 戦争が激しくなると給食は一時中断されてしまいました。 【28日＊戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受け給食が再開しました。当時の主食はコッペパンで、栄養価が高く安価だった「くじら肉」がよく使われていました。 【29日＊あげパン】 昭和30年にようごむごと、うさぎの頭から、あげパンなどの調理したパンが登場しました。あげパンは、東京都大田区の給食で生まれた献立です。 【30日＊米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。この頃からカレーライスも登場するようになりました。
		牛乳	★牛乳				
		さばのみそ漬け焼き	さば みそ	しょうが	砂糖		
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが ににく	ごま油 砂糖 ごま		
		もずくのみそ汁	みそ もずく	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	じゃがいも		
26	月	くだもの(クレメンティン)		クレメンティン(かんきつ類)		564 28.6 14.9	【26日＊最初の給食】 日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。生活が苦しい家庭の子供たちに、無償で昼食を提供したのがきっかけです。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・漬け物」だったそうです。 【27日＊戦争中の給食】 昭和になり戦争が始まると、食べ物が不足するようになりました。そのため、芋を混ぜてかさましたおかゆや、いとんを食べていたそうです。 戦争が激しくなると給食は一時中断されてしまいました。 【28日＊戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受け給食が再開しました。当時の主食はコッペパンで、栄養価が高く安価だった「くじら肉」がよく使われていました。 【29日＊あげパン】 昭和30年にようごむごと、うさぎの頭から、あげパンなどの調理したパンが登場しました。あげパンは、東京都大田区の給食で生まれた献立です。 【30日＊米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。この頃からカレーライスも登場するようになりました。
		ごはん			米		
		牛乳	★牛乳				
		さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ				
		のり	のり				
		のざわなづ 野沢菜漬け		野沢菜漬け			
		とうじる 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 さつまいも こんにゃく		
27	火	くだもの(ぽんかん)		ぽんかん		630 24.5 18.9	【27日＊戦争中の給食】 昭和17年頃 戦争中の給食
		さつまいもごはん			米 さつまいも もごま		
		牛乳	★牛乳				
		ししゃものごま揚げ	ししゃも		小麦粉 かたりこ ごま 揚げ油		
		きりぼし大根のサラダ	ツナ缶	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな	サラダ油 砂糖		
28	水	すいとん	鶏肉	ねぎ こまつな	小麦粉	572 28 19.5	【28日＊戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受け給食が再開しました。当時の主食はコッペパンで、栄養価が高く安価だった「くじら肉」がよく使われていました。 【29日＊あげパン】 昭和30年にようごむごと、うさぎの頭から、あげパンなどの調理したパンが登場しました。あげパンは、東京都大田区の給食で生まれた献立です。 【30日＊米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。この頃からカレーライスも登場するようになりました。
		コッペパン			★コッペパン		
		牛乳	★牛乳				
		てづくり 手作りりんごジャム		★りんご(加熱) レモン汁	砂糖		
		くじらの竜田揚げ	くじら肉	ににく しょうが 玉ねぎ	小麦粉 かたりこ 揚げ油		
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		マカロニスープ	ウインナー	玉ねぎ にんじん ホールコーン こまつな	じゃがいも マカロニ		
29	木	きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖	628 26.1 24.9	【29日＊あげパン】 昭和30年にようごむごと、うさぎの頭から、あげパンなどの調理したパンが登場しました。あげパンは、東京都大田区の給食で生まれた献立です。 【30日＊米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。この頃からカレーライスも登場するようになりました。
		牛乳	★牛乳				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	ににく 玉ねぎ にんじん ケチャップ マッシュルーム トマトピューレ	サラダ油 じゃがいも 砂糖		
		フレンチサラダ	ツナ缶	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖		
		くだもの(みかん)	みかん				
30	金	カレーライス	豚肉	ににく しょうが にんじん トマト缶 玉ねぎ ケチャップ ★りんご(加熱)	米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	639 21 20	【30日＊米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。この頃からカレーライスも登場するようになりました。
		牛乳	★牛乳				
		きゅうわかめのサラダ	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖		
		フルーツ牛乳寒	アガー ★牛乳	もも缶 みかん缶	砂糖		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

1月の行事&記念日

3 抽クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?
 ①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、ズズリとは何のこと?
 ①かぶ ②大根 ③れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?
 ①2本の指でつまんだ量 ②小さじ1ぱい ③コップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願つて作るおかゆには何を入れる?
 ①たまご ②梅干し ③あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?
 ①からしょうがつ 空正月 ②ほねしょうがつ 骨正月 ③さらしょうがつ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?
 ①カレーライス ②おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトシチュー

こたえ

Q1=①[書物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「ズヌナ」] Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②[明治22年の山形県の給食]