

令和7年度



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)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだの 調子を整えるもの	からだを 動かす熱や力になるもの		
8	木	鯛めし	鯛	しょうが	米	562	【お正月献立】 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、給食でもおせち料理を いただきます！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.7	
		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	18.2	
		こうはく 紅白なます		だいこん にんじん ゆず	砂糖		
		いわ お祝いすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 なんと	にんじん ながねぎ みずな			
9	金	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 こんにやく 砂糖 ごま	715	【1月11日＊鏡開き】 お正月に神様にお供えた鏡餅を下 げ、お汁粉やお雑煮を作って食べる 行事です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.7	
		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		17.9	
		しらたま 白玉のおしるこ	豆腐 あずき		白玉粉 上新粉 砂糖		
13	火	ごはん			米	574	【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っさり しているので、じゃがいもとの相性も ぴったりです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.5	
		しろみぎかな 白身魚のポテト焼き	ホキ ★牛乳 ★チーズ		じゃがいも ★バター	18.1	
		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		
		ABCスープ	★ウィンナー	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		
14	水	みそラーメン	豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	600	【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。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.2	
		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	23.8	
		ベーコンじゃがもち	ベーコン ★粉チーズ		じゃがいも かたくり粉 揚げ油		
15	木	あずきごはん	あずき		米 ごま	590	【1月15日＊小正月】 元日を大正月というのに対し、1月1 5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 り、小豆がゆを食べたりする習慣が あります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			30.6	
		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	20.8	
		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			
		こんさいじる 根菜汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	ごま油		
16	金	ごはん			米	654	【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。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.6	
		まいぼ どうふ 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	20.6	
		パンサンスー	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		
19	月	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	621	【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。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.4	
		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	20	
		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)		
20	火	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	581	【コロバ給食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 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 だきましよう！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28	
		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	18.7	
		ゆばのすまし汁	鶏肉 豆腐 ゆば	にんじん ねぎ こまつな			
		くだもの(はれひめ)		はれひめ			
21	水	まる 丸パン			★丸パン	587	【鶏肉の柳川風】 東京都の郷土料理の「柳川鍋」は、 ごぼうとどじょうを煮て卵でとじた料 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			30.5	
		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	24.3	
		マッシュポテト	★牛乳		じゃがいも ★バター		
		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		
22	木	ごはん			米	610	【鶏肉の柳川風】 東京都の郷土料理の「柳川鍋」は、 ごぼうとどじょうを煮て卵でとじた料 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			26.8	
		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	22.3	
		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		
		とり 鶏ちゃん汁	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		

＊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)	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





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)	ひとロメモ
			ちけつ ちくはつ 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
23	金	ごはん			米	574	【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」を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.1	
		さばのみそ漬け焼き	さば みそ	しょうが	砂糖	18.8	
		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 にんにく	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)			【26日*最初の給食】 にほんの学校給食は、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・漬物」だったそうです。
		ごはん			米	564	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.6	
		さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ			14.9	
		のり	のり				
27	火	のざわなつ 野沢菜漬け		野沢菜漬け			【27日*戦争中の給食】 昭和になり戦争が始まると、食べ物不足するようになりました。そのため、芋を混ぜてかさ増したおかゆや、す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。
		とんじる 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	630	
		くだもの(ぼんかん)		ぼんかん		24.5	
		さつまいもごはん			米 さつまいも ごま	18.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
28	水	ししゃものごま揚げ	ししゃも		小麦粉 かたくりこ ごま 揚げ油		【28日*戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受けて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。
		きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ツナ缶	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン	サラダ油 砂糖	572	
		すいとん	鶏肉	にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな	小麦粉	28	
		コッペパン			★コッペパン	19.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
29	木	てづく 手作りりんごジャム		★りんご(加熱) レモン汁	砂糖		【29日*あげパン】 昭和30年代の終わり頃から、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。
		くじらの竜田揚げ	くじら肉	にんにく しょうが 玉ねぎ	小麦粉 かたくりこ 揚げ油	628	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん ホールコーン こまつな	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	26.1	
		マカロニスープ	ウインナー		じゃがいも マカロニ	24.9	
		きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖		
30	金	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				【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。
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく 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	639	
		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	21	
		くだもの(みかん)		みかん		20	
		カレーライス	豚肉	にんにく 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 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉		
31	土	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		きわかめ ちりめんじゃこ	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択クイズ

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、スズシロとは何のこと?

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?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願っ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 空正月 ② 骨正月 ③ 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、ものつけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

こたえ

Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]

Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]