



1月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8年1月)

| 日付 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|--|---|--|--|-------------|----------------|
| | | | | 赤(体をつくる) | 黄(骨・にになる) | 緑(体の調子を整える) | |
| 9 | 金 | ポークカレーライス コールスロー グレープゼリー | ○ 豚肉 牛乳 粉寒天 | 米 大麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 オリーブ油 上白糖 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトクチャップ りんご キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン ぶどうジュース バイン缶 | 696 20.6 | |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | |
| 13 | 火 | 【鏡開き献立】 ご飯 すずしろのふりかけ 筑前煮 白玉ぜんざい | ○ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 糸削り節 生揚げ 小豆 絹ごし豆腐 | 米 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく 里芋 白玉粉 | だいこん(葉) ごぼう にんじん たけのこ(水煮) だいこん さやいんげん | 689 26.5 | |
| 14 | 水 | セサミトースト チリコンカン アップルドレッシングサラダ | ○ 牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ いんげんまめ | 食パン バター 三温糖 白すりごま 片栗粉 | にんにく にんじん 玉葱 トマト缶 トマトピューレ トマトクチャップ マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり りんご | 586 24.0 | |
| 15 | 木 | わかめご飯 きんぴらコロッケ 白菜と生揚げのみそ汁 切干大根のごま酢和え | ○ 炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ | 米 じゃがいも マッシュポテト 三温糖 薄力粉 ごま パン粉 油 砂糖 ごま油 すりごま | にんじん 玉葱 ごぼう 緑豆もやし きゅうり 切干しだいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな | 674 23.9 | |
| 16 | 金 | 中華おこわ ニラ玉スープ はたはたの南蛮漬け 果物(みかん) | ○ 焼き豚 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 はたはた | 米 もち米 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 | ながねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 さやいんげん しめじ ねぎ にら こまつな しょうが みかん | 663 28.2 | |
| 19 | 月 | ご飯 銀ダラのねぎみそ焼き うすくず汁 ごま和え | ○ 牛乳 銀だら 白みそ 油揚げ 木綿豆腐 黒ねりごま | 米 こんにゃく粉 じゃがいも 片栗粉 すりごま 砂糖 | しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな キャベツ | 623 26.9 | |
| 20 | 火 | 西湖豆腐丼 春雨サラダ 果物(デコボン) | ○ 牛乳 豚肉 木綿豆腐 | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 | にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 トマト缶 ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 デコボン | 637 25.3 | |
| 21 | 水 | ハヤシライス ミネラルたっぷりサラダ 果物(りんご) | ○ 牛肉 牛乳 わかめ 干しひじき ひよこまめ | 米 大麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 オリーブ油 白ごま | にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご マッシュルーム(水煮) トマトピューレ グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり ごぼう | 663 21.5 | |
| 22 | 木 | きつねうどん 大学芋 カリカリじゃこサラダ | ○ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | うどん 砂糖 さつまいも 油 グラニュー糖 水あめ 黒ごま すりごま ごま油 | にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな キャベツ きゅうり | 644 24.7 | |
| 23 | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁 わかめと野菜のからし和え | ○ 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ 木綿豆腐 もずく 赤みそ 白みそ わかめ | 米 三温糖 油 | さやいんげん しょうが にんじん たけのこ(水煮) 玉葱 ながねぎ はくさい こまつな | 587 27.8 | |
| 26 | 月 | 【タイムスリップ給食:明治22年】 おにぎり 根菜のみそ汁 塩さけ 野菜の浅漬け | ○ 牛乳 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 銀鮭 | 米 じゃがいも 白ごま | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな はくさい しょうが | 611 31.1 | |
| 27 | 火 | 【タイムスリップ給食:昭和20年代】 コッペパン クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ クリームスープ | ○ 牛乳 くじら肉 鶏肉 大豆 豆乳 生クリーム | コッペパン 片栗粉 薄力粉 揚げ油 オリーブ油 じゃがいも | しょうが キャベツ にんにく 玉葱 にんじん | 647 33.3 | |
| 28 | 水 | ホイコーロー丼 かき玉汁 果物(いちご) | ○ 豚肉 赤みそ 牛乳 わかめ 鶏卵 | 米 三温糖 片栗粉 ごま油 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ ながねぎ ビーマン えのきたけ いちご | 642 28.1 | |
| 29 | 木 | えびピラフ 豆入りコンソメスープ オーロラフルーツポンチ | ○ むきえび ベーコン 牛乳 ウィン ナー 豚肉 大豆 レンズまめ 寒天 | 米 大麦 オリーブ油 じゃが いも 砂糖 | しょうが にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) キャベツ パセリ こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン(果汁) バタフライ ビー | 600 23.6 | |
| 30 | 金 | 【タイムスリップ給食:昭和30年~40年代】 ソフト麺 ミートビーンズ ポテトのフレンチサラダ 果物(みかん) ミルメーク(ココア) | ○ 牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ | ソフト麺 オリーブ油 薄力粉 じゃがいも 三温糖 ミルメークココア | にんにく 玉葱 にんじん トマトジュース トマトピューレ トマトクチャップ キャベツ こまつな ホールコーン みかん | 679 23.0 | |

全国学校給食週間

kcal/g

※食材料納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



1月24日~30日は全国学校給食週間です！この期間はタイムスリップ給食として昔の給食を提供します。昔はどんな給食を食べていたのか、味わってみましょう。





1月給食だより

令和8年1月

No.9

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：好き嫌いしないで食べよう

今月の給食目標：安全に配膳しよう

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年うま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

全校リクエスト給食アンケート結果発表!



保健給食委員会が行ってくれたリクエスト給食アンケートの結果です!

1月から3月の献立で登場しますので、献立表をチェックしてみてください☆



| | 主食 | おかず | 副菜・サラダ | スープ・汁物 | デザート |
|-----|---------------------------|--------------------|---------------------------|------------------|-------------------------------|
| 第1位 | みそラーメン (139票) | ジャンボぎょうざ (145票) | パリパリサラダ (180票) | ワンタンスープ (84票) | チョコケーキ (134票) |
| 第2位 | 揚げパン (95票) | からあげ (120票) | きゅうりとわかめ の和え物 (58票) | ミネストローネ (67票) | チーズケーキ オーロラ フルーツポンチ |
| 第3位 | スパゲティ ミートビーンズ (33票) | タンドリーチキン (20票) | 野菜のピリ辛だれ (26票) | 豚汁 (66票) | (それぞれ58票) 同率2位 |



1/24~1/30 は
ぜんこく がっ こう きゅうしょく しゅうかん
「全国学校給食週間」です

にほん がっ こう きゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

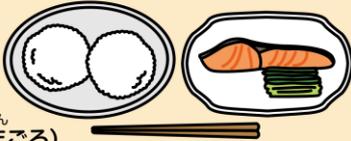
がっ こう きゅうしょく はじ

学校給食の始まり



めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしょうがっこう まず こ しょくじ ていきょう はじ
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりと
されています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いた
だいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。たいしょう ねん こ 子どもたちの栄養状
態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による
しょくりょうふそく ちゅうし え 食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
やざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ごろ)



ごしき
五色ごはん
えいよう する
栄養みそ汁
たいしょう ねん
(大正12年ごろ)



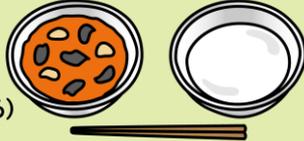
支援物資による学校給食の再開



せんご こ えいようじょうたい あっか しんばい こえ たか しょうわ ねん がっ か う ら
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA
(アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は
12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1
週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー
しょうわ ねん
(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク

たった あ
クジラの竜田揚げ
ぎ
せん切りキャベツ
しょうわ ねん
(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

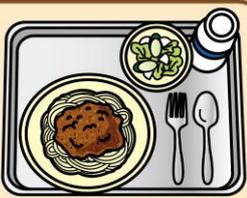


しょうわ ねん がっ こう きゅうしょく ほう せいりつ じっ たいせい ほうてき とどの がっ こう きゅうしょく きょう
昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教
育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）
が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

ぎゅうにゅう
牛乳

フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

ぎゅうにゅう しよ
牛乳・塩もみ

たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたち
が飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代
では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教
材」としての役割も担っています。