

令和7年度1月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
9 金	ななくさがゆ たらとじゃがいものあげに きなこもち	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,鶏肉,卵, たら,きな粉	七分つき米,でんぷん, じゃがいも,油,さとう, 上新粉,白玉粉	にんじん,だいこん,かぶ,かぶ葉, せり,長ねぎ,しょうが, たまねぎ,ピーマン	586 kcal 25.9 g 2.5 g
13 火	エクレアパン さけのパンこやき ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,鮭,ベーコン	パン,コーティング チョコレート,油, マヨネーズタイプ, パン粉,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ブロッコリー, ホールコーン,たまねぎ,セロリ	611 kcal 29.6 g 3.0 g
14 水	わかめごはん だいずいりコロッケ ゆでキャベツ はくさいスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,わかめ,大豆, 豚肉,ベーコン	七分つき米,ごま, じゃがいも,油, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	たまねぎ,キャベツ,はくさい, 小松菜,にんじん,干しいたけ	653 kcal 21.1 g 2.7 g
15 木	こまつなチャーハン やしししゃも はるさめスープ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,ベーコン,豆腐, しらす干し,ししゃも,鶏肉	七分つき米,油, はるさめ,でんぷん	長ねぎ,にんじん, 小松菜,かぶ葉,もやし	553 kcal 28.9 g 2.8 g
16 金	いわしごはん はくさいのおかかあえ キャベツのみそしる	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,いわし,生揚げ,みそ, おかか削り節,油揚げ	七分つき米,でんぷん, 油,さとう,ごま	しょうが,はくさい, ほうれん草,キャベツ, えのきたけ,小松菜	614 kcal 29.4 g 2.6 g
19 月	みそラーメン サウピカンサラダ りんご	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,みそ	中華めん,ごま, じゃがいも,油,さとう	にんにく,しょうが,もやし, 小松菜,長ねぎ,ホールコーン, にんじん,キャベツ,りんご	609 kcal 23.4 g 3.6 g
20 火	ガパオライス ヤムウンセン ゲーンチュー・トウフ	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 卵,豚肉,豆腐	七分つき米,油,さとう, はるさめ,でんぷん	にんにく,たまねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,しょうが, はくさい,小松菜	616 kcal 26.0 g 2.6 g
21 水	セルフフィッシュバーガー チリコンカン きっかみかん	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,メルルーサ, 豚肉,大豆	パン,小麦粉,パン粉, 油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,セロリ, たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,ホールコーン, ホールのトマト,パセリ,みかん	679 kcal 34.6 g 2.5 g

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学期が始まります。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。

給食当番の児童が学期末に白衣を持ち帰りましたら洗濯、アイロンがけをお願いいたします。また冬休み期間中はご家庭で保管していただき、3学期の給食開始日までに忘れずに持たせていただきますようご協力をお願いします。

【6年生英語・Dream World Tour】

6年生は2学期に英語の学習で、グループごとに世界の国の料理・お土産・観光地などを調べて発表しました。その発表を見て、投票で上位になったグループの調べた国の料理が給食で登場します。

6年1組はタルタ・デ・サンディアゴ(スペイン)
6年2組はチキンパエリア(スペイン)
6年3組はチキンティッカマサラ(イギリス)が選ばれました。

それぞれの料理をお楽しみに!



22 木	キムチチャーハン わかめスープ やさいチップス	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,豚肉,わかめ, 鶏肉,豆腐	七分つき米,油,ごま, じゃがいも,でんぷん, さつまいも	にんじん,はくさいキムチ,長ねぎ, たまねぎ,万能ねぎ, れんこん,かぼちゃ	576 kcal 20.3 g 2.7 g
23 金	ごはん さばのみそに ゆでやさい みぞれじる	ぎ ゆう うに ゆう	牛乳,さば,みそ,豚肉	七分つき米,さとう,油, 板こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,ホールコーン, ほうれん草,ごぼう, にんじん,なめこ,長ねぎ, 小松菜,だいこん,しめじ	593 kcal 26.4 g 2.9 g
26 月	しおおにぎり さけのしおやき あさづけ みそ汁	ぜん こく が っ こ う き ゆう し よ く し ゆう かん	牛乳,昆布,鮭,豆腐,みそ	七分つき米, 油,じゃがいも	きゅうり,だいこん, キャベツ,小松菜,にんじん, 長ねぎ,えのきたけ	644 kcal 31.2 g 2.6 g
27 火	☆チキンパエリア ミネストローネ りんご 6-2		牛乳,ベーコン,えび, いか,鶏肉,ベーコン	七分つき米,バター,油, じゃがいも,マカロニ, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,セロリ, ホールのトマト,かぶ,りんご	563 kcal 23.7 g 2.6 g
28 水	カレーうどん かいそうサラダ さつまいものごまだんご		牛乳,豚肉, 海草ミックス,豆乳	生めん,油,でんぷん, さとう,さつまいも, 白玉粉,ごま	にんじん,たまねぎ,長ねぎ, 小松菜,きゅうり,キャベツ	687 kcal 22.2 g 2.4 g
29 木	ケチャップライス やさいスープ ☆タルタ・デ・サンティアゴ 6-1		牛乳,鶏肉,ベーコン,卵	七分つき米,油, じゃがいも,小麦粉, さとう,バター	にんじん,たまねぎ,ピーマン, はくさい,ほうれん草	697 kcal 18.0 g 2.5 g
30 金	ごはん ☆チキンティッカマサラ こんにゃくサラダ 6-3 ダイヤモンドゼリー		牛乳,豚肉,ヨーグルト, 生クリーム,わかめ,寒天	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター, さとう,サラダこんにゃく	たまねぎ,にんにく,しょうが, セロリ,にんじん, キャベツ,きゅうり,レモン	670 kcal 20.6 g 2.7 g



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

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。大正12(1923)年には、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、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

【今月の地場野菜】
かぶ かぶは じゃがいも キャベツ
ほうれんそう さといも さつまいも
にんじん だいこん はくさい ながねぎ
ブロッコリー こまつな

支援物資による学校給食の再開

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
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に

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
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)