



1月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は小学部6年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
9 木	【お正月献立】 ○ご飯	○	○松風焼き ○紅白なます ○吉野汁 ○☆さつま芋クリーム	牛乳、鶏肉、★白みそ、★たまご、生クリーム	精白米、三温糖、サラダ油、★生パン粉、でん粉、白ごま、つきこんにやく、さつまいも、上白糖	生姜、ねぎ、玉葱、大根、人参、かぶ、えのきたけ、かぶ菜	593 kcal 25.9 g 16.2 g 1.7 g
10 金	【鏡開き献立】 ○ご飯	○	○赤魚のみそマヨ焼き ○五目ひじき ○ちゃんこ汁 ○☆麵汁粉	牛乳、あかうお★白みそ、★大豆、干ひじき、★油揚げ、鶏肉、★木綿豆腐、つぶあん	精白米、★マヨネーズ、白ごま、三温糖、★小町ふ	玉葱、ごぼう、人参、ぶなしめじ、白菜、大根、ねぎ	641 kcal 29.6 g 19.7 g 2.1 g
14 火	○ご飯	○	○肉じゃが煮 ○磯香あえ ○みそ汁 (大根、わかめ) ○焼りんご	牛乳、豚モモ、刻みりのり、★白みそ、★赤みそ、生わかめ、★油揚げ	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖、有塩バター、グラニュー糖	生姜、玉葱、人参、さやいんげん、キャベツ、もやし、小松菜、大根、りんご	569 kcal 22.9 g 14.7 g 2.1 g
15 水	○五目しょうゆラーメン	○	○中華風甘酢漬け ○あんみつ	牛乳、豚モモ、こしあん	★中華めん、三温糖、サラダ油、ごま油、上白糖	生姜、にんにく、干し椎茸、人参、白菜、もやし、ねぎ、小松菜、キャベツ、セロリー、みかん缶、黄桃缶	576 kcal 21.8 g 13.1 g 2.0 g
16 木	○チキンピラフ	牛乳 ホー乳	○鉄骨サラダ ○じゃが芋とペーコンのスープ	乳飲料(コーヒー)、鶏肉、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、ペーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、サラダ油上白糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ホールコーン、ほうれん草、キャベツ、レモン果汁	547 kcal 21.1 g 13.0 g 2.1 g
17 金	○わかめごはん	○	○ぎせい豆腐 ○キャベツの甘酢サラダ ○豚汁	牛乳、炊き込みわかめ、★たまご、★木綿豆腐、鶏肉、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、さといも	人参、玉葱、たけのこ水煮、キャベツ、きゅうり、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	573 kcal 27.3 g 19.3 g 2.2 g
20 月	○ご飯	○	○豚肉の生姜焼き ○茹でキャベツ ○千草和え ○みそ汁 (かぶ、油揚げ)	牛乳、豚モモ、糸かつお、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま	生姜、玉葱、キャベツ、もやし、白菜、人参、かぶ、かぶ菜	557 kcal 31.0 g 17.3 g 2.1 g
21 火	○きねご揚げパン	○	○ポトフ ○和風サラダ	牛乳、★きな粉(大豆)、豚モモ、ペーコン(卵・小麦・大豆不使用)、ちりめんじゃこ	★コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、セロリー、人参、キャベツ、大根、きゅうり、レモン果汁	579 kcal 26.9 g 24.2 g 2.2 g
22 水	○ご飯	○	○野菜とじゃがいものうま煮 ○青菜のおろしあえ ○みそ汁 (白菜、わかめ)	牛乳、鶏肉、生わかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、板こんにやく、三温糖	人参、れんこん、冷凍グリーンピース、大根、小松菜、えのきたけ、白菜	553 kcal 25.1 g 15.1 g 2.0 g
23 木	○ご飯	○	○麻婆豆腐(大豆ミート入り) ○ワンダースープ ○大学芋	牛乳、★絹ごし豆腐、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、★ウエパックス、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒ごま	玉葱、人参、干し椎茸、生姜、にんにく、ねぎ、小松菜、もやし	670 kcal 24.8 g 18.6 g 2.0 g
24 金	○塩むすび	全 国 学 校 給 食 週 間	○さばの塩麹焼き ○白菜の即席漬け ○けんちん汁 ○ネーブルオレンジ	牛乳、★さば、刻み昆布	精白米、サラダ油、じゃがいも	生姜、白菜、人参、ゆず(果皮、皮)、ごぼう、大根、ねぎ、ネーブルオレンジ	626 kcal 22.3 g 23.1 g 2.1 g
27 月	○ご飯	校 給 食 週 間	○ムギ入りつくねハンバーグ ○明日葉温野菜 ○さつま汁	牛乳、鶏肉、ムロアジミンチ、★たまご、糸かつお、鶏肉、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、でん粉、三温糖、つきこんにやく、さつまいも	生姜、ねぎ、玉葱、キャベツ、人参、あしたば、大根	586 kcal 29.6 g 16.1 g 2.2 g
28 火	○セルフ チリビーンズ サンド	校 給 食 週 間	○フライドポテト ○ABCマカロニスープ ○☆サイダーゼリー	牛乳、豚モモ、★大豆ミート、★大豆、ペーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★無塩パン、サラダ油、でん粉、じゃがいも、揚げ油、★マカロニ、上白糖	玉葱、トマト缶、キャベツ、人参、えのきたけ、ホールコーン	552 kcal 19.0 g 19.9 g 1.8 g
29 水	○ご飯	校 給 食 週 間	○卵焼き ○五目金平ごぼう ○野菜碗	牛乳、★たまご、豚モモ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油	玉葱、たけのこ水煮、にら、大根、ごぼう、人参、れんこん、干し椎茸、かぶ、かぶ菜、ねぎ	592 kcal 26.8 g 19.5 g 2.1 g
30 木	○ポークカレー	校 給 食 週 間	○コーンサラダ ○☆白ごまミルクゼリー	牛乳、豚モモ、生クリーム	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、三温糖、上白糖、練りごま	玉葱、生姜、にんにく、人参、りんご、キャベツ、小松菜、ホールコーン	687 kcal 23.1 g 24.2 g 1.9 g
31 金	○ご飯	校 給 食 週 間	○いわしの蒲焼 ○ごまじゃこサラダ ○美だくさん汁	牛乳、いわし開き、ちりめんじゃこ	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま、サラダ油、さといも	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、大根、玉葱、えのきたけ、ごぼう	585 kcal 24.0 g 20.0 g 1.9 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	593 kcal 25.1 g 18.4 g 2.0 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

1月給食だより

今月の目標 食文化に関心をもとう



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を解消するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LALA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいです。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたこととされる給食。	支那産の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

- 今年の全国学校給食週間は...
- 24日(金) 初めて提供された学校給食(おにぎり、焼き魚、漬物)に汁物と果物を加えた献立
 - 27日(月) 「東京都」産の魚(ムロアジ)や野菜(明日葉、人参など)を主に使った献立
 - 28日(火) 「アメリカ合衆国」でよく食べられている献立
 - 29日(水) 「農の人氣献立」... 粟は和食好きの児童・生徒が多い!
 - 30日(木) 「表の人氣献立」... いつの時代も学校給食の人氣ナンバー1はカレーライスを予定しています。詳細は「教室のみなさんへ」(おたより)で紹介いたします。