



# 1月 献立予定表



令和8年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は小学部6年生・高等部1年生のリクエスト献立です。)

東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	【鏡開き献立】 ○年明けうどん	○	○ひじき入り卵焼き小 ○★麩汁粉	牛乳、豚モモ、★板なしかまぼこ、豚ひき肉、干ひじき、★たまご、あずき(乾)	★丸うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、三温糖、★小町ふ	生姜、白菜、玉葱、大根、人参、ベストもやし、えのきたけ、小松菜、干し椎茸、さやいんげん	558 kcal 28.5 g 16.6 g 2.1 g
12 月	<b>成人の日</b>						
13 火	○わかめごはん	○	○肉じゃがが煮(汁たっぷり) ○胡麻酢和え ○★みかんゼリー	牛乳、炊き込みわかめ、豚モモ	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、白ごま、ごま油	生姜、玉葱、人参、さやいんげん、小松菜、キャベツ、オレンジジュース	546 kcal 21.2 g 12.5 g 1.7 g
14 水	○セルフハンバーガー	○	○7ポコリとコンのサラダ ○野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、牛もも、豚レバー、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★丸パン、サラダ油、じゃがいも、★生パン粉、三温糖	玉葱、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ブロッコリー、にんにく、人参	552 kcal 26.1 g 26.9 g 2.2 g
15 木	【小正月献立】 ○ごはん	○	○さばのごま焼き ○千草和え ○けんちん汁	牛乳、さば、花かつお、★絹ごし豆腐	精白米、白ごま、ごま油、さといも、つきこんにゃく	生姜、ベストもやし、小松菜、玉葱、人参、ごぼう、大根、ねぎ、まいたけ	573 kcal 23.2 g 24.1 g 1.8 g
16 金	○豚焼き肉丼	○	○土佐酢和え ○なめこの味噌汁 ○★抹茶ミルクゼリー(手作あん)	牛乳、豚肩ロース、豚モモ、★絹ごし豆腐、★赤みそ、★白みそ、あずき(乾)	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、でんぷん	玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、小松菜、キャベツ、なめこ水煮、ねぎ	581 kcal 24.6 g 18.6 g 1.8 g
19 月	【食育の日】 【東京都の郷土料理】 ○深川めし	○	○ふくご卵 ○すまし汁(マツ、シメジ、玉葱) ○★りんごゼリー 小	牛乳、★あさり水煮、★たまご、豚ひき肉	精白米、もち米、サラダ油、三温糖	生姜、人参、ごぼう、万能ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮缶、玉葱、小松菜、ぶなしめじ、りんごジュース	587 kcal 28.5 g 21.4 g 1.9 g
20 火	【大寒献立】 ○ごはん	○	○鱈の幽庵焼き ○煮豆 ○ごま和え ○粕汁	牛乳、さわら、金時豆、豚モモ、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、白ごま、練りごま、上白糖	ゆず、小松菜、ベストもやし、人参、ごぼう、大根、生しいたけ、ねぎ	546 kcal 28.5 g 15.6 g 1.7 g
21 水	○ごはん	○	○豆腐の中華煮 ○ワンタンスープ ○キャラメルポテト	牛乳、豚モモ、★絹ごし豆腐(冷凍)、鶏肉	精白米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、★ケUPワタリ、さつまいも、揚げ油、有塩バター	にんにく、生姜、ねぎ、たけのこ水煮、人参、玉葱、ぶなしめじ、干し椎茸、ブロッコリー、ベストもやし、小松菜	628 kcal 24.8 g 19.1 g 1.8 g
22 木	○米粉のチキンカレー	○	○鉄骨サラダ ○りんごのコンポート ヨーグルト添え	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ	精白米、サラダ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、白ごま、上白糖、三温糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、切干しだいこん、小松菜、レモン果汁	596 kcal 22.6 g 18.0 g 1.8 g
23 金	○ごはん	○	○アジのメンチカツ ○ひじきの煮物 ○白菜とワカメの味噌汁	牛乳、あじすり身、★木綿豆腐、★たまご、干ひじき、さつま揚げ(卵なし)、カットわかめ、★油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖	生姜、キャベツ、玉葱、人参、ごぼう、さやいんげん、白菜	621 kcal 23.6 g 22.0 g 2.1 g
26 月	【全国学校給食週間①】 ○塩むすび	○	○鮭の塩焼き ○白菜の即席漬け ○豚汁 ○みかん	牛乳、★トラウトサーモン、刻み昆布、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく	白菜、きゅうり、人参、ゆず、ごぼう、大根、ねぎ、みかん	626 kcal 28.2 g 17.5 g 1.8 g
27 火	【全国学校給食週間②】 ○国産小麦のコッペパン	○	○ポークトマトシチュー ○白菜のカレー風味サラダ	牛乳、豚モモ、豚肩ロース	★国内産小麦粉コッペパン、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、三温糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、冷凍グリーンピース、白菜、きゅうり、赤ピーマン	560 kcal 25.2 g 24.1 g 2.2 g
28 水	【全国学校給食週間③】 ○ごはん	○	○くじらの竜田揚げ ○キャベツのごま酢あえ ○具沢山味噌汁	牛乳、くじら肉、★たまご、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、ごま油、でんぷん、揚げ油、三温糖、白ごま、じゃがいも、つきこんにゃく	にんにく、生姜、りんご、大根、キャベツ、人参、ベストもやし、小松菜、ごぼう、ぶなしめじ	600 kcal 23.4 g 22.5 g 1.8 g
29 木	【全国学校給食週間④】 ○味噌ラーメン	○	○ツナサラダ ○みつ豆ゼリー	牛乳、豚モモ、★赤みそ、★ツナ、えんどう(ゆで)	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、三温糖、上白糖、黒砂糖、水あめ	にんにく、人参、玉葱、ベストもやし、にら、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、黄桃缶、みかん缶、パイナップル	545 kcal 27.2 g 19.4 g 2.7 g
30 金	【全国学校給食週間⑤】 ○豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	○チョロギサラダ ○すまし汁(小松菜、玉葱、わかめ) ○★なめらかプリン	牛乳、豚モモ、★油揚げ、のり、生わかめ、★たまご	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、ごま油、白ごま、グラニュー糖	ごぼう、生姜、人参、白菜、大根、きゅうり、にんにく、玉葱、小松菜	563 kcal 22.2 g 17.1 g 2.0 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。

1月給食だより

2026年 令和8年

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731) 平均 579 kcal

1月の目標 食文化に関心をもとう

あけましておめでとうございます

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」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。

1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

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)

給食では、初日の9日に鏡開き献立として、お餅の代わりにお麩を使ったお汁粉を用意しています。あゆみの続きは、中期食・初期食献立表面に記載します。