



# 1月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (★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 (冷麦)	○	△茶碗蒸し(ひじき入り卵焼き)小 △麩のせ水ようかん △ウルトラスープ	牛乳、豚モモ、★はんぺん(卵不使用、小麦使用)、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、干ひじき、こしあん	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くず粉、ながいも、★小町ふ	生姜、白菜、玉葱、大根、人参、えのきたけ、ほうれん草、さやいんげん	592 kcal 27.6 g 19.3 g 3.9 g	
12月	<b>成人の日</b>							
13火	△わかめ粥	○	△肉じゃがが煮 △胡麻酢和え △みかんゼリーホイップ添え △ウルトラスープ	牛乳、生わかめ、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、じゃがいも、板こんにやく、三温糖、練りごま、ごま油、上白糖	生姜、冷凍グリーンピース、人参、玉葱、ほうれん草、キャベツ、オレンジジュース	525 kcal 22.2 g 14.0 g 2.1 g	
14水	△セロハンバーガー	○	△7種のコーンとコーンのサラダ △野菜スープ	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、ながいも、くず粉、有塩バター、サラダ油、じゃがいも	玉葱、生姜、キャベツ、きゅうり、カラムシ、ブロッコリー、にんにく、人参	514 kcal 26.0 g 19.3 g 2.1 g	
15木	【小正月献立】 △白粥	○	△鯖のテニス(ごまソース) △千草和え △けんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、さば、鶏肉、★絹ごし豆腐	精白米、さといも(冷凍)、でんぶん、練りごま、くず粉、ごま油、さといも	生姜、ほうれん草、玉葱、人参、ごぼう、大根、まいたけ、ねぎ	491 kcal 23.7 g 17.9 g 1.9 g	
16金	△白粥	○	△豚テニス焼き肉風 △土佐酢和え △なめこの味噌汁 △抹茶ミルクゼリー(あん)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★絹ごし豆腐、★赤みそ、こしあん	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、三温糖、練りごま	生姜、玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、ほうれん草、キャベツ、なめこ	511 kcal 24.2 g 14.5 g 1.7 g	
19月	【食育の日】 △深川がゆ	○	△卵豆腐甘酢あんかけ △すまし汁(豆乳、ソラマメ、玉葱) △りんごゼリー	牛乳、あさりすり身、★たまご、生クリーム、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、くず粉、三温糖、サラダ油	人参、ごぼう、ほうれん草、干し椎茸、玉葱、えのきたけ、りんごジュース	515 kcal 21.8 g 18.3 g 2.3 g	
20火	【大寒献立】 △白粥	○	△鯖のテニス(幽庵ソース) ★△煮豆 △胡麻和え △粕汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわか、鶏肉、金時豆、豚モモ、★白みそ	精白米、さといも(冷凍)、でんぶん、三温糖、くず粉、練りごま	生姜、ゆず(果汁、生)、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、生しいたけ、ねぎ	492 kcal 27.6 g 13.6 g 2.1 g	
21水	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △ワタンスープ △マッシュキャラメルポテト	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆腐、鶏肉	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油、★ひやむぎ(乾)、さつまいも、有塩バター	生姜、たけのこ水煮、人参、えのきたけ、干し椎茸、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草	588 kcal 27.4 g 15.7 g 2.2 g	
22木	△チキンカレーがゆ	○	△豚骨サラダ △りんごのコンポート(ゼリーヨーグ)添え △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、豚モモ、干ひじき、しらす干し、粉チーズ、プレーンヨーグルト	精白米、じゃがいも、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、りんご、大根、ほうれん草、レモン果汁	599 kcal 24.9 g 19.1 g 2.3 g	
23金	△白粥	○	△アジのテニス(揚げ衣ソース) △ひじきの煮物 △白菜とわかめの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、アジミンチ、★絹ごし豆腐、干ひじき、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)、生わかめ、★白みそ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、揚げ油、★生パン粉、ごま油	キャベツ、人参、生姜、玉葱、ごぼう、白菜	460 kcal 22.1 g 12.5 g 2.1 g	
26月	【全国学校給食週間①】 △白粥 (塩入り)	○	△鯖のテニス塩ソース(塩焼き) △白菜の即席漬け △豚汁 ★△みかんゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★生鮭、鶏肉、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、サラダ油、さといも(冷凍)、でんぶん、くず粉、じゃがいも、三温糖	生姜、白菜、きゅうり、人参、ゆず(果皮、生)、玉葱、ごぼう、大根、オレンジジュース	460 kcal 23.2 g 12.0 g 1.9 g	
27火	【全国学校給食週間②】 △パン粥	○	△ポークトマトシチュー △白菜のカレー風味サラダ △ウルトラスープ	牛乳、豚モモ、鶏肉、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、さといも(冷凍)、くず粉、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、有塩バター	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	519 kcal 25.7 g 20.8 g 2.1 g	
28水	【全国学校給食週間③】 △白粥	○	△鯖のテニス(醤油ソース) △キャベツのごま酢あえ △具沢山味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、くじら肉(赤肉)挽き肉、豚モモ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、練りごま、ごま油、じゃがいも	玉葱、生姜、キャベツ、人参、大根、ほうれん草、ごぼう、えのきたけ	476 kcal 24.8 g 13.4 g 1.8 g	
29木	【全国学校給食週間④】 △味噌ラーメン(冷麦)	○	△ツナサラダ △みつ豆ゼリー △ウルトラスープ	牛乳、★赤みそ、豚モモ、★ツナ、ウルトラ寒天、えんどう(ゆで)	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、サラダ油、上白糖、黒砂糖、水あめ	生姜、玉葱、キャベツ、人参、にら、にんにく、きゅうり、レモン果汁、黄桃缶、みかん缶、パン缶	520 kcal 23.7 g 14.7 g 3.7 g	
30金	【全国学校給食週間⑤】 △豚肉と牛蒡の混ぜご飯(チリソース)	○	△チョレギサラダ △すまし汁(小松菜、玉葱、わかめ) △カサゴドプリン	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、刻みのり、生わかめ、★たまご、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、サラダ油、三温糖、練りごま	生姜、人参、ごぼう、白菜、大根、きゅうり、にんにく、玉葱、ほうれん草	515 kcal 22.7 g 18.4 g 1.8 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	518 kcal 24.5 g 16.2 g 2.3 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

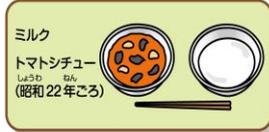
## 1月 給食だより

### 今月の目標 食文化に関心をもとう



#### 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、翌日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)

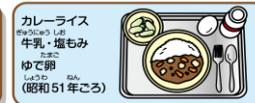


#### バラエティー豊かな献立内容に

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 卵炒め (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、「子どもたちが飽きることなく、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送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。

今年度の全国学校給食週間は、日本の学校給食のあゆみをたどるをテーマにしています。初日となる26日は、学校給食の始まりとされる山形県の私立忠愛小学校の「おにぎり・焼き魚・漬物」の組合せに豚汁・みかんと追加しています。戦後の学校給食再開の給食イメージから27、28日にコッペパンとトマトシチュー、くじらの竜田揚げを取り入れました。29、30日は豊かな献立内容として、今月のリクエストの味噌ラーメンとチョレギサラダ(新メニュー)を取り入れました。学校給食の歴史を振り返りながら、現在は当たり前のように食べられることに感謝の気持ちをもつ機会になればと思います。