

# 1月の給食予定献立表

令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		585 kcal	534 kcal	464 kcal
	★麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しおが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	25.6 g	26.4 g	25.9 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	もやし,とうもろこし,にんじん	20.3 g	17.7 g	13.9 g
	大根のスープ			ごま油	しょうが,大根,チンゲン菜	2.6 g	2.7 g	2.2 g
13 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		551 kcal	481 kcal	396 kcal
	★さばのみそ煮		さば,白みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	27.9 g	23.6 g	19.2 g
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし,にんじん,キャベツ	15.7 g	12.5 g	10.8 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ	2.2 g	2.3 g	2.1 g
14 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		563 kcal	509 kcal	466 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しおが,にんじん,玉ねぎ,白菜,えだまめ	27.4 g	23.8 g	23.5 g
	大根としらすのサラダ		しらす	ごま油,米ぬか油	大根,こまつな,にんじん,玉ねぎ	18.4 g	15.6 g	15.5 g
	もやしスープ[野菜スープ]				葉ねぎ,にんじん,もやし	2.1 g	2.3 g	2.4 g
15 木	小豆ご飯[小豆軟飯/粥]	○	あずき	精白米,黒いりごま		573 kcal	487 kcal	373 kcal
	松風焼き[松風蒸し]		鶏肉,白みそ	米ぬか油,三温糖,パン粉,白いりごま,片栗粉	玉ねぎ,しょうが	27.4 g	24.1 g	20.9 g
	紅白なます			三温糖	大根,にんじん	17.1 g	11.6 g	8.7 g
	すまし汁		油揚げ		大根,こまつな	2.7 g	3.0 g	2.1 g
16 金	★けんちんうどん[けんちん軟麺/麺粥]	○	鶏肉	うどん,ごま油,こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	592 kcal	551 kcal	487 kcal
	野菜の甘酢和え			三温糖	大根,にんじん,大根(葉)	25.0 g	23.9 g	21.7 g
	★抹茶プリン		寒天,牛乳,生クリーム,生クリーム	上白糖		16.0 g	15.7 g	15.1 g
						3.3 g	5.6 g	4.1 g
19 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		577 kcal	510 kcal	423 kcal
	★すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐	米ぬか油,しらたき,三温糖	にんじん,玉ねぎ,ねぎ,白菜	26.9 g	22.9 g	21.0 g
	ひじきのサラダ		ひじき	三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,もやし	17.4 g	14.8 g	10.5 g
	じやがいものみそ汁		白みそ,赤みそ	じやがいも	大根,こまつな	2.6 g	2.8 g	1.9 g
20 火	★揚げごぼうそぼろご飯	○	豚肉	精白米,米粒麦,米油,米ぬか油,三温糖,白いりごま	ごぼう,しおが,えだまめ	588 kcal	534 kcal	465 kcal
	芋煮		豚肉,白みそ,赤みそ	ごま油,さといも,こんにゃく,三温糖	にんじん,ねぎ	23.7 g	29.7 g	27.3 g
	大根のすまし汁		油揚げ		大根,にんじん,大根(葉)	19.7 g	12.0 g	12.0 g
						2.5 g	2.8 g	2.1 g
21 水	★ミートソースパゲティ[ミートソーススパゲティ軟麺/麺粥]	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	スパゲッティ,米ぬか油,三温糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー,トマト缶,グリーンピース	649 kcal	604 kcal	484 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	26.4 g	26.1 g	23.2 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん,白菜,玉ねぎ	21.9 g	19.8 g	14.3 g
	★フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,パン缶	2.8 g	2.8 g	3.6 g
22 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		565 kcal	469 kcal	394 kcal
	親子焼き[親子蒸し]		鶏卵,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,にんじん	27.2 g	22.1 g	18.1 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,もやし	17.4 g	13.6 g	11.2 g
	根菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		ごぼう,大根,にんじん	2.4 g	2.6 g	2.0 g
23 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		539 kcal	558 kcal	446 kcal
	あじのごまだれがけ		あじ	白すりごま,三温糖,片栗粉	しょうが	29.1 g	28.9 g	24.6 g
	★肉じゃが		豚肉	米ぬか油,じやがいも,しらたき,三温糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	13.1 g	14.8 g	11.4 g
	キャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ		もやし,キャベツ,にんじん	2.2 g	2.7 g	2.1 g
24 土	★ハヤシライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	652 kcal	573 kcal	497 kcal
	★鉄骨サラダ		ひじき,しらす,チーズ	上白糖	切干大根,こまつな,にんじん,レモン	26.7 g	24.6 g	23.7 g
	白菜のスープ				にんじん,白菜	17.8 g	16.3 g	12.5 g
	★パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	3.5 g	3.3 g	2.7 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		542 kcal	487 kcal	419 kcal
	★さばの塩焼き[さばの塩蒸し]		さば	片栗粉	しょうが,大根 キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが	25.9 g	24.3 g	20.3 g
	浅漬け					15.4 g	12.7 g	12.6 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	大根,白菜	2.7 g	2.6 g	2.3 g
28 水	コッペパン[軟パン/パン粥]	○		コッペパン		557 kcal	668 kcal	538 kcal
	カレーシチュー		鶏肉,鶏ガラ,牛乳	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	24.5 g	25.8 g	23.4 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	20.8 g	28.8 g	20.4 g
	果物(菊花みかん)				みかん	2.4 g	2.1 g	1.9 g
29 木	深川飯	○	あさり(冷凍)	精白米,米ぬか油,三温糖	ごぼう,にんじん,ねぎ	575 kcal	407 kcal	404 kcal
	揚げだし豆腐[豆腐のおろしソースがけ]		押し豆腐	片栗粉,米油	大根,こねぎ	27.3 g	17.8 g	18.6 g
	小松菜のごま和え[野菜のごま和え]			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	19.7 g	10.9 g	10.7 g
	ちゃんこ汁		鶏肉	ごま油	しょうが,にんじん,大根,白菜,えのきだけ	2.8 g	2.5 g	2.2 g
30 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		620 kcal	480 kcal	420 kcal
	★油淋鶏		鶏肉	上白糖,片栗粉,ごま油,米油	しょうが,にんにく,ねぎ	29.0 g	24.4 g	21.9 g
	中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	大根,にんじん,こまつな,にんにく	22.3 g	14.0 g	13.5 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,こねぎ	2.4 g	2.5 g	2.2 g

※★印は卒業学年(小学6年生・中学3年生・高校3年生)の児童・生徒からのリクエストメニューです。

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、

A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- 普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。
- 普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するものは代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- 普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等

## あけましておめでとうございます 午



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。

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: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、各地に広まつたものの、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改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(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。

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とされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、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。