



1月の予定献立表(小学校)



令和7(2025)年度

| 日曜 | のみの | 給食回数 16回 | 給食目標 献立に関心をもって食べよう | ざいりょうのはたらき | | | こんだてメモ |
|-----|------|---|-----------------------|--|---|---|---|
| | | | | ちからやねつに なるもと(き) | ちやにくに なるもと(あか) | からだのちようしを ととのえるもと(みどり) | |
| 8木 | にぎやう | ごはん いかのチリソース(2まい) たまごときくらげのいためもの ワナンスープ | こんだて | こめ だんごん あぶら ごまあぶら さとう ワナンのかわ | ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく | ねぎ にんにく しょうが さくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし にら | <div>3学期の給食が始まります！ 給食開始日をお知らせします。 第三・第五・第六小学校 1月8日(木) 第一・第二・第四・第七・第八小学校 1月9日(金)</div> |
| 9金 | にぎやう | ごはん まつかぜやき*1 たづくり*2 いももちのそうに みかんゼリー | お正月 献立 | こめ パンこ さとう あぶら こま いももち ざいも みかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ にぼし | にんじん ねぎ しいたけ しょうが こまつな だいこん みつば | |
| 13火 | にぎやう | ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみそしる | | こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう わふうドレッシング | ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ | ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ | *1「松風焼き」は、鶏ひき肉にみそを練りこんで、表面にけしの実を飾った料理です。お正月のおせち料理にも取り入れられます。給食では、けしの実を使用していません。 |
| 14水 | にぎやう | オニオンパン チーズいりオムレツ(ケチャップ) ほうれんそうとベーコンのしょうゆいため しろういんげんまめのポタージュ | | オニオンパン さとう あぶら こむぎこ パター | ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム | にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しめじ とうもろこし パセリ | *2「田作り」は、かたうちいわしの幼魚を乾燥させた煮干しを炒って、砂糖・醤油・みりんなどで作ったタレを絡めたものです。五穀豊穡や子孫繁栄の縁起を担いでいるお正月のおせち料理でもあります。 |
| 15木 | にぎやう | こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウィンナーのスープ | | こめ あぶら さとう こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー | たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう | リクエスト給食 各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。全国学校給食週間献立のために中学校のリクエストを調査しました！ |
| 16金 | にぎやう | ごはん さばのねぎみそやき ごぼうのいためもの あらじり | | こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ | ねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう だいこん こねぎ | 各学校の6年生と中学校のリクエストを★マークで示しています。来月もお楽しみに♪ |
| 19月 | にぎやう | ぶたキムチごはん にぎすのあまからソースかけ(2はん) わかめスープ | | こめ ごまあぶら こむぎこ だんごん あぶら さとう | ぶたにく ぎゅうにゅう にぎす とりにく わかめ とうふ | キムチ にら にんじん にんにく もやし たまねぎ ねぎ | ★サターアングラー……第一小(1組)、第三小(1組)、第四小(2組) ★揚げごぼうごはん……第二小(3組) ★鶏肉の照り焼き丼……中学校 ★ジャージャー麺……中学校 |
| 20火 | にぎやう | ソフトフランスパン えびマカロニグラタン うどごぼうのサラダ(フレンチドレッシング) ベーコンとやさいのジンジャースープ | | ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ フレンチドレッシング じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ベーコン | たまねぎ パセリ ごぼう うど だいこん にんじん きゅうり セロリー さやえんどう しょうが | |
| 21水 | にぎやう | ごはん とりつくね きりぼしだいこんのにつけ いしかりじき*3 | ハートにんじんDay ♡ | こめ あぶら さとう だんごん ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ | にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん にんにく しょうが しょうが ほうれんそう んにくやく | *3「石狩汁」は、北海道の郷土料理である石狩鍋のように、鮭と野菜をみそで煮込んだ具だくさんの汁物です。 |
| 22木 | にぎやう | とうふカレーどん ちくわサラダ りんごゼリー | | こめ あぶら だんごん さとう りんごゼリー | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ わかめ | たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | としよ きゅうしよく |
| 23金 | にぎやう | ガーリックピラフ フライドポテト にくだんこのトマトスープ | | こめ パター あぶら じゃがいも だんごん さとう | ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご いんげんまめ | たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく ねぎ しょうが かが トマト セロリー パセリ | 今月の図書給食は、 26日の「クリームシチュー」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→ |
| 26月 | にぎやう | きなこトースト クリームシチュー カラフルソテー | としよ きゅうしよく | しよくパン パター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ | きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウィンナー | にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャベツ ビーサン パプリカ とうもろこし | 1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です |
| 27火 | にぎやう | とりにくのてりやきどん★ キャベツときゅうりのサラダ さつまいものみそしる | | こめ さとう だんごん あぶら さつまいも | ぎゅうにゅう とりにく ハム こんが かつおぶし あぶらあげ みそ | りんご キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ だいこん | 学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持てた子と持てない子とに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。 |
| 28水 | にぎやう | スパゲッティベスカートレ ブロッコリーとしめじのソテー サターアングラー★ | | スパゲッティ あぶら さとう ホットケーキミックス | ぎゅうにゅう えび いか ベーコン | セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー しめじ | 戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。昭和21(1946)年12月24日に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、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。 |
| 29木 | にぎやう | あげごぼうごはん★ きけのしおやき なまあげとやさいのもの | | こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ | ごぼう だいこん にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん | みんなのくるりんキッチン東調理場では、26日~30日の献立で、図書給食と小学校、中学校のリクエスト給食を提供します。リクエスト給食には、献立名に下線と★がついています。 |
| 30金 | にぎやう | ジャージャーめん★ トックリたまごスープ ミックスゼリー | | ちゅうかめん あぶら だんごん こまあぶら トックリ りんごゼリー サイダーゼリー サイダー | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいず みそ たまご | たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし | |

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。



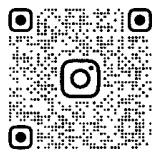
| 基準 | エネルギー | たんぱく質 |
|-------|---------|-------------------|
| 今月の平均 | 616kcal | 摂取エネルギー全体の 17% |
| 国の基準 | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13~20% |

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



@TACHIKAWA_GAKKOUKYUUSHOKU

<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

今月の注目食材 はくさい

はくさいの原産国は中国といわれています。キャベツと同様に、葉菜としては貯蔵性がよいので重宝します。また、クセのない淡白な味わいが好まれて冬野菜の定番となっています。鍋物にはもちろんですが、旬のはくさいは甘みがあるので、生のままサラダや漬物にして、ジャキヤキした歯ごたえを味わうこともできます。

出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本
(永岡書店)



Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

こまつな・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい



~ 白衣について ~

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。



1月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

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付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

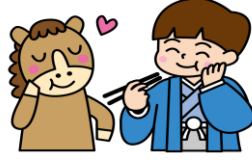
今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多い時期ですね。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き



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。もちを小さくするために、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。



出典: 学校給食 2026年12月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

材料 (4人分)

| | |
|----------|-------------|
| 鮭 | 1.5cm角(70g) |
| しょうが | 少々 |
| にんじん | 1/5本 |
| だいこん | 1/10本 |
| じゃがいも | 1個 |
| ほうれん草 | 2株 |
| こんにゃく | 1/3枚 |
| みそ | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| かつお節 | 15g |
| だし昆布 | 2cm(0.5g) |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1/4 |
| 酒かす | 8g |
| 水 | 520g |

1月21日のメニュー <石狩汁>

※ 北海道の郷土料理です。

作り方

- しょうがは、みじん切りにする。
にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切りにする。
ほうれん草は2cmカット、こんにゃくは色紙切りにする。
- かつお節とだし昆布で、だし汁をとる。
- ほうれん草、こんにゃくは茹でしておく。
- だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- 酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- 鮭は鍋に入れる直前に湯通しする。しょうゆ、みりん、しょうがを加えて味を調え、ほうれん草を入れて出来上がり。



としょきゅうしょく

今年度も図書館は中央図書館
児童青少年サービス係に推
薦してもらっています。

『きゅうしょくたべにきました』

シゲリ カツヒコ 作 KADOKAWA

子どもたちの勇気とアイディアに胸がアツくなるユーモア絵本
愛おしさ、怖さ、微笑ましさ、爽快感。絵の中に全部があります。

引用: KADOKAWA

Let's try to use English! の答え

こまつな→komatsuna
ねぎ→green onion

キャベツ→cabbage うど→udo
だいこん→Japanese white radish
はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立

と検索!



こちらからもホーム
ページがご覧いただ
けます。