



1月の予定献立表(小学校)



令和7(2025)年度

日曜日	のみもの	給食回数	16回	給食目標			献立に关心をもって食べよう	こんだてメモ
				こんだて	ざいりょうのはたらき	かんだて		
8木	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の ワンタンスープ	こんだて	ちからやねつに なるもど(き)	ちやにくに なるもど(あか)	からだのちようしを とのえるもど(みどり)			
9金	ごはん まつかけやさ*1 たまご*2 いもちのうに みかんゼリー	お正月 献立	こめ あぶら さとう あぶら ごま いももち さといも みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こうふ みそ にぼし	にんじん ねぎ しいたけ じょうが こまつな だいこん みづは		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)	
13火	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) プロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみぞしる		こめ こむぎに パンに あぶら さとう わふるドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	プロッコリー 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、けしの実は使用していません。	
14水	オニオンパン チーズいりオムレツ(ケチャップ) はうれんそうとベーコンのじょうゆいため しきんげんまめのボタージュ		オニオンパン さとう あぶら こむぎに バター	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 はうれんそう はくさい しめじ とうもろこし バセリ		★2「田作り」は、かたく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。五穀農穀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	ごめこのベジタブルドライカレー はくさいとワインナーのスープ		こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい ウィナー	たまねぎ キャベツ にんじん こぼう バブリカ セロリー にんにく しうが トマト はくさい はうれんそう		リクエスト給食	
16金	ごはん さばのねぎみそやき こぼうのいための あられじる		こめ さとう こまあぶら あぶら ジャガイモ	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 にんにく さく こぼう だいこん こねぎ		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。2学期・3学期の献立に入っています。全国学校給食時間献立のために中学校のリクエストを調査しました!	
19月	ぶたキムチごはん にぎすのあまからソースかけ(2ほん) わかめスープ		こめ こまあぶら こむぎに でんぶん 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 どうふ	キムチ にら にんじん にんにく もやし たまねぎ ねぎ		★サーティアンダギ……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) ★鶏肉の照り焼き弁……中学校 ★ジャージャー麺……中学校	
20火	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 エビ バター ベーコン 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 バセリ ごぼう だいこん にんじん きゅうり セロリー ショウガ		★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。	
21水	ごはん とりつけね きりぼしだいこんのにつけ いしかりじる*3	ハートにんじんDay ❤	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら ジャガイモ	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 たまねぎ だいこん さやいんげん しうが はうれんそう こんにゃく		としょ きゅうしょく	
22木	とうふカレードん ちくわサラダ りんごゼリー		こめ あぶら でんぶん さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ わらめ	たまねぎ たけのこ にんにく えだまめ しうが キャベツ きゅうり とうもろこし		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! → → →	
23金	ガーリックピラフ フライドポテト にくだんごのトマトスープ		こめ バター あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ベーコン ギュウにゅう とりにく なまご 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 しうが かぶ トマト セロリー バセリ			
26月	きなこースト クリームシチュー カラフルソテー	としょ きゅうしょく	としょ きゅうしょく	しおパン バター さとう こむぎに	きりこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ワインナー	にんじん たまねぎ プロッコリー はくさい キャベツ ピーマン バブリカ とうもろこし	1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です	
27火	とりにくのりやきどん★ キヤベツときゅうりのサラダ さつまいものみぞしる		こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ 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、お弁当を持ってこられない子どもたちに、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ました。	
28水	スパゲッティペスカトーレ プロッコリーとしめじのソテー [★] サーティアンダギ★		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 プロッコリー 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ARA(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」とすることが決まりました。	
29木	あげぼうごはん★ さけのしゅやさ なまあげとやさいにのもの		こめ こむぎに 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 にんにく たけのこ さやいんげん		みんなくるりんキッチン東京場では、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	ジャージャーぬん★ トックいりたまごスープ ミックスゼリー	としょ きゅうしょく	ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら トック りんごゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい みそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しうが チンゲンサイ もやし		1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です	

*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。

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。鶏物にはもちろんですが、旬のはくさいは休みがあるので、生のままサラダや浅漬けにして、シャキシャ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

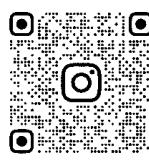


~白衣について~

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。ほこり等ございましたら、簡単な綿ををしていただけます。

<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



STACHIKAWA_GAKKOKUNYUUSHOU

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つけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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、子どもたちにとつて、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)」にお供えした「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。ぜひお子さんとご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

- ① 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。
- ② かつお節とだし昆布で、だし汁をとる。
- ③ ほうれん草、こんにゃくは茹でておく。
- ④ だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ⑤ こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- ⑦ 鮭は鍋に入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。



としょぎゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
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
ページがご覧いただけます。