



# 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 ワインナー	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	
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	★サターアランダギー……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
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 ワインナー	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 サターアランダギー★		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★ トックリりたまごスープ 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%

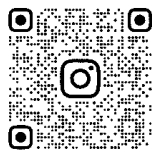
\*\*\*\*\*

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。

