

1月

## の給食献立予定表

2026年1月7日  
町田市立つくし野小学校  
家庭数配布

日	曜日	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	I補料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ	
13	火	わかめごはん  お正月こん立	牛乳	のっぺいじる なます まつかせやき	★牛乳 炊き込みわかめ 白みそ とり肉 ぶた肉	精白米 油 さといも かだくろり粉 パン粉 ★白ごま	にんじん だいこん ねぎ しいだけ ゆず	551 kcal 22.3 g 14.6 g 2.0 g	[旬の食材] こまつな ほうれんそう フロッコリー はくさい ねぎ かぶ	
14	水	しおやきそば	牛乳	しらたましるこ くだもの (みかん)	★牛乳 ぶた肉 あずき	蒸し中華めん 油 さとう 冷凍白玉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みかん ★もやし	546 kcal 18.2 g 18.3 g 1.7 g	ぶりたら ほんかん みかん ○13日 3学期最初の献立はお正月 こん立にしました。 給食風にアレンジをして、 「なます」と「松風やき」を作ります。	
15	木	ひたすきどん	牛乳	ひじきとカリフラワーのサラダ こんこんじる	★牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ ★焼き豆腐 半ひじき	精白米 油 しゃらたき さとう	じゃがいも ごま油 さといも たまねぎ ねぎ しょうが だいこん こうぼう カリフラワー	537 kcal 21.9 g 13.4 g 2.9 g	この2つをはじめとする行 事食は和食の特徴でもあり、 その料理ひとつについで意味 をもつことがあります。 ・「なます」には紅白の色 合いが「水引」に似ていることから、平和と長寿、家の安 定を願う縁起物。 ・「松風やき」には未広がり で縁起を担ぐや新年の「正直 に生きる」という願いを込 めています。	
16	金	カラフルピラフ	牛乳	とうにゅうのクラムチャウダー わかめサラダ	★牛乳 ワインナー あさり とり肉	ペーコン ★豆乳 わかめ	精白米 油 じゃがいも さとう	グリンピース たまねぎ 赤ビーマン どうもろこし オレンジはくさい レモン	550 kcal 20.9 g 21.4 g 2.6 g	この2つをはじめとする行 事食は和食の特徴でもあり、 その料理ひとつについで意味 をもつことがあります。 ・「なます」には紅白の色 合いが「水引」に似ていることから、平和と長寿、家の安 定を願う縁起物。 ・「松風やき」には未広がり で縁起を担ぐや新年の「正直 に生きる」という願いを込 めています。
19	月				ぶりかえきゅうじつ 振替休日					
20	火	ごはん	牛乳	にくじやが いかのさらさあげ もやしのおひたし	★牛乳 ぶた肉 ★★いか 系割り	精白米 油 じゃがいも さとう	つきこんにゃく かたくり粉	たまねぎ さやいんげん ごまつな オレンジはくさい	599 kcal 24.9 g 17.3 g 2.0 g	○26日から30日 【学校給食週間】 今日は、「全国学校給食週 間」についてお伝えします。 全国学校給食週間は、毎年1 月24日～30日です。この取 組は、学校給食の意義や役割 などについて周知し、学校給 食の充実と発展を図ることを 目的として定められました。 日本の学校給食は、明治 22年に貧困の子どもを対象に して、富食を無償で提供したの がはじめとされています。 献立は、「おにぎり・焼き 魚・漬物」だったそうです。 現在の給食は、栄養バランス がどれだけ豊かな献立で、成長 期のみなさんの健康や成長を 支えています。また、地域の 地場農産物や文化なども学 ぶことができます。
21	水	ジャンバラヤ	牛乳	にくだんこのみそスープ ツナマカロニサラダ	★牛乳 ぶた肉 赤みそ ★★まごろ缶詰	ワインナー とり肉 白みそ	精白米 油 マカロニ さとう	おおむぎ かたくり粉 マヨネーズ	563 kcal 22.2 g 22.1 g 3.4 g	この日の給食は日本の伝統 文化を給食からも感じること ができるように取り入れまし た。
22	木	ホークカレーライス		きになる野菜(赤いとう&トマト) しらたまポンチ	ぶた肉 ★★豆腐		精白米 油 じゃがいも さとう	おおむぎ 白玉粉	637 kcal 13.9 g 13.4 g 2.5 g	
23	金	キムタクごはん	牛乳	はるさめスープ ヤンニョムチキン	★牛乳 ぶた肉 とり肉		精白米 油 さとう	★ごま油 はるさめ かたくり粉 オリーブ油	671 kcal 21.3 g 33.0 g 2.4 g	
26	月	げんまいごはん  学校給食週間 1/26から1/30まで	牛乳	とんじる さかなのりおやき たくあんあえ 昭和初期	★牛乳 ぶた肉 赤みそ ★★油揚げ ★銀さけ	精白米 油 こんにゃく じゃがいも	玄米	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこんたくあん(千切り)	590 kcal 28.0 g 20.7 g 2.1 g	
27	火	ミートソース スパゲッティ かんきつ食べ比べ	牛乳	シャキシャキ テのコルスローサラ くだもの (ポンカン) 昭和中期	★牛乳 豚ひき肉		スパゲッティ 油 かたくり粉 マヨネーズ(卵不使用)	さとう じゃがいも トマト グリンピース どうもろこし ほんかん	575 kcal 23.5 g 20.5 g 3.2 g	
28	水	ごはん  かんきつ食べ比べ	牛乳	じゃがいものそぼろに ひじきと青大豆のサラダ くだもの (甘平) 現代	★牛乳 ぶた肉 半ひじき 青大豆		精白米 油 じゃがいも かたくり粉 ★白ごま	たまねぎ グリンピース きゅうり 甘平	555 kcal 19.9 g 15.2 g 1.5 g	
29	木	きなこパン  リクエスト給食4位	牛乳	チキンピーンズ げんきサラダ 昭和後期	★牛乳 とり肉 大豆 糸割り	きな粉 塩昆布	★★ミルクパン さとう 油 じゃがいも	マッシュルーム グリンピース だいこん	636 kcal 28.5 g 21.7 g 2.6 g	
30	金	チャーハン	牛乳	しゅうまい トックいりちゅうかスープ 現代	★牛乳 ぶた肉 とり肉 ★木綿豆腐	焼き豚	精白米 ごま油 かたくり粉 ★しゅうまいの皮 トック	にんじん グリンピース たまねぎ	525 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g	

※アレルギー食品には記号[★]を表示しています

※天候・価格などにより予定している食材、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※給食における食物アレルギー対応について変更が生じた場合はご連絡ください。

## 給食費改定のお知らせ

2026年1月より給食費の改定が決定いたしましたので、お知らせいたします。  
※現在、町田市では東京都が学校給食費の保護者負担軽減を行う市町村に対する財政支援を拡大したことを受け、2025年1月から町田市立小・中学校における児童・生徒の学校給食費を完全無償化となっております。

	2025年6月までの 給食費(1食あたり)	2025年7月~12月の 給食費(1食あたり)	2026年1月以降の 給食費(1食あたり)
小学校 (低学年)	245円	279円	290円
小学校 (中学年)	275円	313円	325円
小学校 (高学年・教 職員等)	300円	341円	355円
中学校(生 徒・教職員 等)	330円	375円	390円

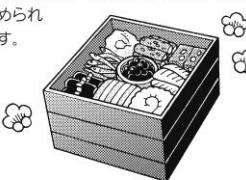
# とし はじ ぎょう じ しょく 年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理や、行事食があります。

正月 1月1日

りょうり  
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目に「願いが込められた年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。たづくり(五穀豊穣)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



モラニ

いっぽうで、東日本は角もち、西日本は丸もちを一般的にいわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。

