



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	材料・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 <div>お正月こん立</div>		のっぺいじる なます まつかぜやき	★牛乳 炊き込みわかめ とり肉 ぶた肉	★豆腐 白みそ	精白米 板こんにやく かたくり粉 パン粉 油 さといも さとう ★白ごま	にんじん しいたけ ゆず ねぎ	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 ブロッコリー はくさい ねぎ かぶ
14	水	しおやきそば		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 たまねぎ にんじん キャベツ ★もやし みかん	546 kcal 18.2 g 18.3 g 1.7 g ぶり たら ほんかん みかん	
15	木	ぶたすきどん		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 ★焼き豆腐 干ひじき	赤みそ 白みそ	精白米 油 しらたき さとう	じゃがいも ごま油 さといも ごぼう	537 kcal 21.9 g 13.4 g 2.9 g たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが かぶ だいこん とうもろこし ごぼう カリフラワー
16	金	カラフルピラフ		とうもろこしのクラムチャウダー わかめサラダ	★牛乳 ウィンナー あさり とり肉	ベーコン ★豆腐 わかめ	精白米 油 じゃがいも さとう	★白ごま	550 kcal 20.9 g 21.4 g 2.6 g グリーンピース たまねぎ 赤ピーマン にんじん とうもろこし キャベツ オレンジはくさい レモン
19	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
20	火	ごはん		にくじゃが いかのさらさあげ もやしのおひたし	★牛乳 ぶた肉 ★いか 糸削り		精白米 じゃがいも さとう かたくり粉	つきごんにゃく 油 かたくり粉	599 kcal 24.9 g 17.3 g 2.0 g たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こまつな ★もやし オレンジはくさい
21	水	ジャンバラヤ		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 白みそ ★まぐろ缶詰	ウィンナー 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 たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん トマト 青ピーマン しょうが ねぎ しじみ きゅうり しめじ はくさい こまつな
22	木	ポークカレーライス		きになる野菜(赤ぶどう&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 にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん みかん なつみかん レモン
23	金	キムタクごはん		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 さとう 油 オリーブ油	★ごま油 はるさめ かたくり粉	671 kcal 21.3 g 33.0 g 2.4 g しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 大根(たくあん干し大根漬) にんにく キムチ(はくさい) しじみ だいこん オレンジはくさい こまつな きゅうり
26	月	げんまいごはん <div>学校給食週間 1/26から1/30まで</div>		とんじる さかなのしおやき たくあんあえ <div>昭和初期</div>	★牛乳 白みそ ★油揚げ ★銀さけ	ぶた肉 赤みそ ★豆腐	精白米 油 こんにやく じゃがいも	玄米 油 さとう ごま油 かたくり粉	590 kcal 28.0 g 20.7 g 2.1 g 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)
27	火	ミートソース スパゲッティ <div>かんきつ食べ比べ</div>		スパゲッティのミートソース くだもの(ポンカン) <div>昭和中期</div>	★牛乳 豚ひき肉		スパゲッティ 油 さとう かたくり粉 マヨネーズ(卵不使用)	じゃがいも 油 さとう ごま油 かたくり粉	575 kcal 23.5 g 20.5 g 3.2 g にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー きゅうり トマト グリーンピース とうもろこし ほんかん
28	水	ごはん <div>かんきつ食べ比べ</div>		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) <div>現代</div>	★牛乳 ぶた肉 干ひじき 青大豆		精白米 じゃがいも かたくり粉 ★白ごま	油 さとう ごま油	555 kcal 19.9 g 15.2 g 1.5 g たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 甘平
29	木	きなこパン <div>リクエスト給食4位</div>		チキンピーンズ げんきサラダ <div>昭和後期</div>	★牛乳 とり肉 大豆 糸削り	きな粉 塩昆布	★ミルクパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん	636 kcal 28.5 g 21.7 g 2.6 g にんじん カリフラワー キャベツ とうもろこし
30	金	チャーハン		しゅうまい トックリちゅうかスープ <div>現代</div>	★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	油 さとう ごま油	525 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g にんじん グリーンピース たまねぎ だいこん

※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

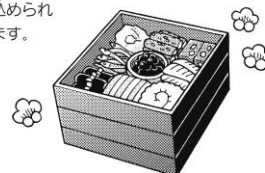
とし はじ ぎょう じ しょう 年の初めの行事食

1月は、正月や入日の節句、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、行事食があります。

しょう がつ がつ 1月1日

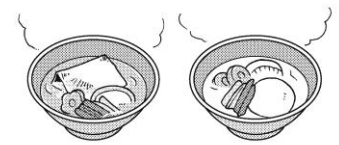
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に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。田作り(五穀豊穡)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、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。



関東風

関西風