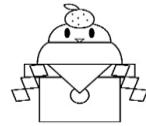


# 1月 こんだてひょう

2026年1月



町田市立成瀬台小学校

日	献 立	飲み物	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	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	一口メモ
9日 (金)	菜めし さわらのみぞ焼き おひたし すまじ汁	牛乳	牛乳 さわら 米みそ かまぼこ 豆腐	精白米 三温糖 てまり麩	もやし にんじん ほうれんそう ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ	503 kcal 25.8 g 14.7 g 2.9 g	3学期の給食始まり 「さわら」は魚市場で新年を迎える初競りが活気づく魚です。すまじ汁には「てまり麩」を入れます。給食で新年を感じましょう。
13日 (火)	カレーうどん ごまあえ 揚げいももち	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん でんぶん 三温糖 白ごま じゃがいも 米白絞油	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こまつな ねぎ もやし キャベツ きゅうり	538 kcal 18.7 g 23.4 g 2.7 g	日本のかめぐり【北海道】 いもちは、じゃがいもを練りつぶしたもので北海道の郷土料理です。お餅のようにして、油で揚げ、甘辛いタレでいただきます。
14日 (水)	チャーハン ポテト入りナムル ウェーブワンタンスープ	牛乳	牛乳 なると 豚肉	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 米白絞油 白ごま ウェーブワンタンの皮	にんじん 干し椎茸 ねぎ 冷凍グリンピース もやし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ こまつな	526 kcal 19.0 g 14.8 g 2.8 g	町田の名産品 名産品の焼き豚を使ったチャーハンをいただきます。お肉屋さんで小角にカットして納品してくれます。
15日 (木)	ブルスケッタ マセドアンサラダ かぼちゃのポタージュ	白ぶどう ジュース	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 じゃがいも サラダ油 上白糖 三温糖 米粉	にんにく にんじん きゅうり 冷凍コーン 玉ねぎ かぼちゃペースト バセリ	503 kcal 12.5 g 14.3 g 2.3 g	世界の料理【イタリア】 ブルスケッタはイタリアの代表的な料理です。オリーブオイル・にんにく・トマトをパンの断面に塗り焼いていただきます。
16日 (金)	ごはん 真珠蒸し 華風漬け 白菜のみぞ汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 ごま油 でんぶん もち米 三温糖 白ごま	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 きゅうり にんじん ぶなしめじ はくさい	608 kcal 25.8 g 20.6 g 3.0 g	「真珠蒸し」は、肉団子の周りにもち米をまぶして蒸します。もち米を蒸すことでも輝くような白さになることからこの名がつきました。
19日 (月)	キムたくごはん たまご焼き おろしあえ 沢煮椀	牛乳	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 大根たくあん漬け キャベツ こまつな 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜キムチ漬け	533 kcal 23.6 g 20.2 g 2.8 g	日本の味めぐり【長野県】 長野県塩尻市の学校給食から作られた人気の混ぜごはんです。材料の「キムチ」と「たくあん」の頭文字を取ったネーミングです。
20日 (火)	ガーリックライス トマトと豆乳のパスタスープ ひじきと根菜のサラダ	牛乳	牛乳 ベーコン ひじき ワインナー 調整豆乳	精白米 サラダ油 オリーブ油 三温糖 白ごま マカロニ	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ にんじん れんこん きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 ほうれんそう トマト缶	534 kcal 17.2 g 19.4 g 2.1 g	朝食レシピコンテスト受賞献立 トマトと豆乳のパスタスープは、市内のコンテストで受賞した「給食にもピッタリで賞」です。市内全校で提供します。
21日 (水)	麦ごはん バンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 白ごま サラダ油 でんぶん	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 はくさい ねぎ	537 kcal 21.2 g 15.8 g 1.8 g	豆腐は奈良時代に日本へ伝わったとされています。一般的に食べられるようになったのは江戸時代になってからです。たくさんの中豆腐を野菜と煮て、中華味にしているのでごはんがすみます。
22日 (木)	ごはん 焼きししゃも いそかあえ 肉じゃが	牛乳	牛乳 子持ちししゃも きざみのり 豚肉	精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 油麩	にんじん ほうれんそう もやし 玉ねぎ さやいんげん	558 kcal 22.7 g 16.1 g 1.9 g	日本の味めぐり【宮城県】 肉じゃがに宮城名産の仙台麸(油麸)を使って作っています。仙台麸の食感と良いダシで人気です。
23日 (金)	ライス ポークカレー 元気サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 冷凍コーン	591 kcal 18.5 g 18.2 g 2.1 g	24日～30日学校給食週間 「明治22年」に学校給食は始まりました。当時は、貧困児童を対象に無償でおにぎりを提供したことから始まりました。
26日 (月)	玄米入りごはん さばの塩焼き 白菜の浅漬け 豚汁	牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 玄米 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	はくさい ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	536 kcal 24.8 g 16.8 g 1.8 g	昭和30年頃の給食
27日 (火)	コッペパン 白身魚のフライ ツナマヨサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 ホキ ツナフレーク 豚肉	コッペパン 小麦粉 押麦 パソ粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン にんにく 玉ねぎ かぶ かぶ葉 ぶなしめじ セロリー トマト缶	650 kcal 28.7 g 26.1 g 2.9 g	脱脂粉乳・コッペパン・フライが提供されていたのが昭和30年前後です。 昭和後半頃の給食
28日 (水)	わかめごはん 酢豚 はるさめスープ	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉	精白米 サラダ油 三温糖 でんぶん じゃがいも 米白絞油 小麦粉 緑豆はるさめ	にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ 青ピーマン しょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ	640 kcal 22.8 g 21.2 g 2.8 g	昭和の時代から給食で人気のメニューです。現代では栄養面も充足されるように副菜など工夫して作っています。また昭和39年から国産牛乳の提供が始まりました。
29日 (木)	スパゲティ ミートソース コールスローサラダ スイートビーンズポテト	牛乳	牛乳 豚肉 白いんげん豆ペースト クリーム 練乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 パン粉 サラダ油 上白糖 さつまいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト缶 マッシュルーム水煮 パセリ きゅうり キャベツ 冷凍コーン	652 kcal 23.1 g 20.5 g 2.0 g	昭和の頃はスパゲティを使わずソフトめんでミートソースを食べていました。
30日 (金)	麦ごはん にらチヂミ スンドウブ 果物(ぽんかん)	牛乳	牛乳 干しえび たまご 豚肉 あさり 豆腐 米みそ	精白米 押麦 小麦粉 三温糖 白ごま でんぶん ごま油	玉ねぎ にんじん にら にんにく ぶなしめじ はくさい ねぎ 白菜キムチ漬け ほんかん	586 kcal 23.4 g 19.2 g 2.7 g	世界の料理【韓国】 「チヂミ」や「スンドゥブ」は、日本でも馴染み深い料理になっています。チヂミのタレも給食室で作っています。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。