

1月 こんだてひょう

東京都町田市立鶴間小学校

2026年1月8日

日	しゅしょく 主食	牛 乳	おかず	あか 赤の仲間・ ちや肉になる	なかも 黄の仲間・ ねつからもと 熱や力の元になる	みどり からだ 緑の仲間・ ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ	
13 火	若草そすい	牛乳	ぶりの照り焼き 白菜ゆず和え 白玉あづき	鶏肉,ぶり,あづき 牛乳	米,砂糖,冷凍白玉	人参,かぶ(葉), 小松菜,せり	干し椎茸スライス,大根, かぶ,しょうが,白菜,きゅ うり,ゆず	560 kcal 25.6 g 17.0 g 2.0 g	
14 水	ターメリックライス エビホワイトソースかけ	牛乳	バジルドレッシングサラダ 果物(いよかん1/6)	鶏肉,えび 牛乳,生クリー ム	米,薄力粉,砂糖	油,バター	にんじん,人参	526 kcal 20.1 g 16.9 g 2.2 g	
15 木	パンフキンパン	ジョア	ジョア(マスカット) コールスローサラダ ポークピーンズ	大豆,豚肉 乳酸菌飲料	パンフキンパン, 上白糖,じゃがい も,砂糖,薄力粉	油,バター	人参,カットト マト	キャベツ,きゅうり, コーン,玉ねぎ,にんにく,セロ リ	490 kcal 20.9 g 15.7 g 2.8 g
16 金	麦入りごはん	牛乳	メルルーサのみぞマヨネーズ焼き いそか和え 青森せんべい汁	メルルーサ,白み そ,鶏肉 牛乳,のり	米,押し麦,砂糖, 南部せんべい	ヨネーズ タイプ 調 味料,こま,油	人参,小松菜	キャベツ,ごぼう,しめじ, 大根,長ねぎ	521 kcal 22.8 g 14.8 g 2.4 g
19 月	クッパ	牛乳	焼きししゃも ポテト入りナマル	鶏肉,たまご 牛乳,ししゃも	アルファ化米,米, でんぶん,じゃがい も,砂糖	ごま,ごま油,油	人参,小松菜,小 ねぎ	しょうが,干し椎茸スラ イス,玉ねぎ,大根,もや しきゅうり	531 kcal 22.1 g 18.4 g 3.1 g
20 火	キムタクごはん	牛乳	わかめスープ にらチヂミ	豚肉,たまご,鶏肉 牛乳,わかめ	米,砂糖,薄力粉, 上新粉	油,ごま油,ごま	人参,にら	しょうが,大根(たくあん 塩押漬),白菜キムチ漬け, 長ねぎ,干し椎茸スライ ス,玉ねぎ,しいたけ,もや し	487 kcal 20.5 g 17.8 g 2.7 g
21 水	じゃこ高菜チャーハン	牛乳	青のりピーンズ 春雨スープ	大豆,豚肉 牛乳,ちりめん じゃこ,ひじき, 青のり	米,でんぶん,綠豆 はるさめ	ごま油,ごま,油	人参,たかな漬, 小松菜	しょうが,長ねぎ,干し椎 茸スライス,玉ねぎ,もや し,白菜	467 kcal 17.9 g 15.3 g 2.2 g
22 木	しろこま坦々うどん	牛乳	笹かまぼこの天ぷら 和風サラダ	鶏肉,赤みそ,笹か まぼこ 牛乳	うどん,砂糖,薄力 粉,でんぶん	白ねりごま,ご ま,油	人参	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,キャ ベツ,もやし,きゅうり, コーン	447 kcal 22.9 g 19.5 g 2.8 g
23 金	麦入りごはん	牛乳	豆腐の松風焼き 三色なます お雑煮風根菜汁	とりひき肉,豚肉, しづり豆腐,たま ご,赤みそ,鶏肉 牛乳	米,押し麦,パン 粉,白糖,砂糖, さといも,トック	ごま	人参,みつば	玉ねぎ,長ねぎ,大根,きゅ うり,干し椎茸スライス, 白菜	543 kcal 21.5 g 15.2 g 2.2 g
26 月	おにぎり 明治の給食	牛乳	鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁	さけ,豚肉,豆腐, 白みそ,赤みそ 牛乳,のり,塩昆 布	ごはん,こんにゃ く,じゃがいも	油	人参	キャベツ,大根,きゅうり, 干し椎茸スライス,長ね ぎ	412 kcal 26.2 g 13.8 g 1.8 g
27 火	カーライス 昭和の給食	牛乳	青大豆とひじきのサラダ 果物(ネープル1/4)	豚肉,青大豆 牛乳,ひじき	アルファ化米,米, 砂糖,じゃがいも, 薄力粉	油,バター,ごま 油	人参,トマト	にんにく,しょうが,セロ リ,玉ねぎ,りんごソース, キャベツ,きゅうり,ネー ブル	646 kcal 24.0 g 21.7 g 2.6 g
28 水	マーポー丼	ジョア	ジョア(ブレーン) プロッコリーサラダ 型抜きチーズ	豚肉,赤みそ,豆腐 はっこう乳型 抜きチーズ	アルファ化米,米, 砂糖,でんぶん	ごま油,ヨネーズ タイプ 調味料,油	人参,にら,ブ ロッコリー	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,干し椎茸スライス,さ といものこ,長ねぎ,きゅう り,キャベツ,コーン	518 kcal 21.4 g 14.3 g 2.5 g
29 木	ガーリックトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ	ツナ,豚肉,ペーク ン,ウインナー 牛乳	食パン,砂糖,じや がいも	マーガリン,油	人参	キャベツ,きゅうり,玉ね ぎ,セロリ	497 kcal 20.6 g 23.5 g 2.1 g
30 金	わかめごはん	牛乳	豆あげの和風マリネ おかか和え けんちん汁	かつお節,鶏肉,油 揚げ,豆腐 牛乳,豆あげ	米,でんぶん,砂 糖,こんにゃく,さ といも	油	人参,小松菜	玉ねぎ,もやし,ごぼう,大 根,長ねぎ	528 kcal 17.9 g 17.4 g 2.6 g

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です!!

27日は明治の給食 28日は昭和の給食をイメージした献立です

学校給食の役割は?

学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらず、「子どもたちが飢えることがなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受け、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。

