



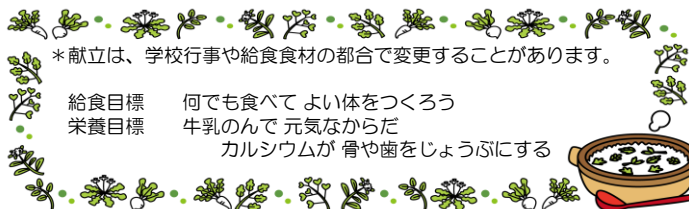
こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校

2026年1月8日

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる あか なかま ちにく	黄の仲間・ 熱や力の元になる き なかま ねつ ちから もと	緑の仲間・ 体の調子を整える みどり なかま からだ ちょうし といの	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	若草どうすい		ぶりの照り焼き 白菜ゆず和え 白玉あずき	鶏肉、ぶり、あずき	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	13日 3学期の給食が 始まります！！ 新年あけましておめで とうございます。 本年も調理員と協力 し、安心安全な給食 を通して、食の大切 さが伝わる給食づく りに努めてまいります 。どうぞよろしく お願いいたします。	
14 水	ターメリックライス エビホワイトソースかけ		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	玉ねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、コーン、いよか ん	526 kcal 20.1 g 16.9 g 2.2 g	
15 木	パンフキンパン		ジョア (マスカット) コールスローサラダ ポークビーンズ	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		メルルーサのみそマヨネーズ焼き 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	マネー タイ 調 味料、ごま、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		焼きししゃも ポテト入りナムル	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	13日 新年お祝い献立 新年をお祝いで、 縁起の良い食材を 使った献立です。立 派に成長できるよう 願いを込めた出世魚 の「ぶり」、病気の 事故など、悪いもの を追い払おうといわ れる「ゆず」や「あ ずき」を取り入れま す。
20 火	キムタクごはん		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 塩漬)、白菜、キムチ漬、 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		青のりビーンズ 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、緑豆 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	しろごま坦うどん		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		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、 しぼり豆腐、たま ご、赤みそ、鶏肉	牛乳	米、押し麦、パン 粉、上白糖、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	23日 松風焼き 三色な ます 松風焼きはおせち料 理の一つで、表面に はごまを散らし、裏 側には何もつけませ ん。このことから 「裏表のない、正直 な心で1年を過ごせ ますように」という 願いが込められてい ます。また、紅白な ますをイメージし て、三色なますを作 ります。紅白なます は、大根や人参を使 用し、地面に根を張 る野菜です。そこか ら「家族や地域に しっかりと根を張り、 元気に暮らせますよ うに」という願いが 込められています。
26 月	おにぎり 明治の給食		鮭の塩焼き 即席漬汁 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	カレーライス 昭和の給食		青大豆とひじきのサラダ 果物(ネーフル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	マーボー丼		ジョア (ブレン) ブロックリーサラダ 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、マネー タイ 調味料、油	人参、にら、ブ ロックリー	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、干し椎茸スライス、た けのこ、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		ツナサラダ ポトフ	ツナ、豚肉、ベー コン、ウィンナー	牛乳	食パン、砂糖、じゃ 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		豆あじの和風マリネ おかか和え けんちん汁	かつお節、鶏肉、油 揚げ、豆腐	牛乳、豆あじ	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	



* 献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標 何でも食べて よい体をつくろう
栄養目標 牛乳のんで 元気なからだ
カルシウムが 骨や歯をじょうぶにする



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、健康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康やかな成長を支え、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。この学校は大督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 (アジア援教公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、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。主食はパンが中心でしたが、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いきました。

