



# 2025年度 1月予定献立表



きゅうしょくもくひょう  
給食目標「給食について考えよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	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孔率 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
9 金	ななくさ 七草そうすい さばのごまだれ焼き こうはく 紅白なます しらたま あずき 白玉小豆	○	ぎゅうにゅう とりにく さば あずき	アルファかまい さとう ごま しらたまだんご	にんじん はくさい かぶ だいこん こまつな	527 kcal 25.6 g 16.2 g 2.3 g	えいようし 栄養士、調理員一同 あんぜん 安全でおいしい給食 づくりに努めてまい ります。本年もどう ぞよろしくお願いい たします。
13 火	セルフサンド (パン・チリコンカン) ふゆやさい 冬野菜と豚肉のボトフ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー トマトかん にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー	563 kcal 29.1 g 24.6 g 2.6 g	9日:新年給食 ななくさ 七草そうすい 1月7日(人日の節 句)に春の七草を食 べて、無病息災を願 います。 ごはく 紅白なます
14 水	ぶた 豚キムチ丼 どん ちゅうかふう 中華風コーンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ はくさいキムチ だいこん にら にんじん ねぎ しょうが はくさい とうもろこし パセリ	559 kcal 23.5 g 17.7 g 2.3 g	せりなうり お節料理に入っています。 あか じら えんぎ が良い色になってい ます。 しらたま あずき 白玉小豆 12日の鏡開きにち なんで白玉小豆を作 ります。
15 木	あずき 豆ごはん さかな 魚のあけぼの焼き やさい 野菜のゆずあえ とうふのみそ汁	○	ぎゅうにゅう あずき ます とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	にんじん もやし はくさい こまつな たまねぎ ねぎ	538 kcal 25.3 g 19.1 g 2.2 g	せりなうり お節料理に入っています。 あか じら えんぎ が良い色になってい ます。 しらたま あずき 白玉小豆 12月の鏡開きにち なんで白玉小豆を作 ります。
16 金	ハムピラフ あお 青のりピーンズ ABCパスタスープ	○	ぎゅうにゅう ハム だいす あおのり ベーコン ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ パスタ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし えだまめ セロリー キャベツ	555 kcal 23.6 g 20.3 g 2.0 g	15日:小正月給食 こしょうがつ きゅうしょく 小正月には小豆粥を たむひょうさくいの 食べて無病息災を祈 ります。あずきの赤い 色には、悪いものを 追い払う力があると されていました。給 うよく 食では、ごはんに小 豆を入れて炊く予定 です。
20 火	ごはん まつかげや 松風焼き ごもく 五目ひじき すまじけ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ひじき	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら こんにゃく	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし えのきだけ はくさい こまつな	530 kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g	こしょうがつ きゅうしょく 小正月には小豆粥を たむひょうさくいの 食べて無病息災を祈 ります。あずきの赤い 色には、悪いものを 追い払う力があると されていました。給 うよく 食では、ごはんに小 豆を入れて炊く予定 です。
21 水	みそラーメン たいがいも 大学芋 きりばんだいこん 切干大根の中華サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶら ごまあぶら めん さつまいも さとう みずあめ	にんにく にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	578 kcal 19.9 g 23.0 g 2.1 g	20日:食育の日給食 まいき にち しょいく 毎月19日は食育の ひ こんげん まつげ 日です。今月は松風 や しょうじ 焼きを紹介します。 まつかげや 松風焼きは、ひき肉 にみそなどの調味料 で味付けをし、焼いた 料理です。表面に だけ、けしの実など をまぶすことから、 「裏がない」=「隠 ごしがなく正直」と いう意味でお節料理 にも使われます。
22 木	ごはん カレー肉じゃが や 焼きししゃも おかか入りサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	540 kcal 22.3 g 15.8 g 1.5 g	20日:食育の日給食 まいき にち しょいく 毎月19日は食育の ひ こんげん まつげ 日です。今月は松風 や しょうじ 焼きを紹介します。 まつかげや 松風焼きは、ひき肉 にみそなどの調味料 で味付けをし、焼いた 料理です。表面に だけ、けしの実など をまぶすことから、 「裏がない」=「隠 ごしがなく正直」と いう意味でお節料理 にも使われます。
23 金	マーボー丼 はくさい 白菜と春雨のスープ くだもの 巣物 (いよかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく だけのこ しいたけ にら ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい いよかん	571 kcal 24.4 g 17.7 g 2.5 g	20日:食育の日給食 まいき にち しょいく 毎月19日は食育の ひ こんげん まつげ 日です。今月は松風 や しょうじ 焼きを紹介します。 まつかげや 松風焼きは、ひき肉 にみそなどの調味料 で味付けをし、焼いた 料理です。表面に だけ、けしの実など をまぶすことから、 「裏がない」=「隠 ごしがなく正直」と いう意味でお節料理 にも使われます。
26 月	おにぎり さけの塩焼き 野菜の昆布あえ とんじる 豚汁	○	ぎゅうにゅう のり さけ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	はくさい にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	547 kcal 26.6 g 15.7 g 2.1 g	20日:食育の日給食 まいき にち しょいく 毎月19日は食育の ひ こんげん まつげ 日です。今月は松風 や しょうじ 焼きを紹介します。 まつかげや 松風焼きは、ひき肉 にみそなどの調味料 で味付けをし、焼いた 料理です。表面に だけ、けしの実など をまぶすことから、 「裏がない」=「隠 ごしがなく正直」と いう意味でお節料理 にも使われます。
27 火	コッペパン たりの竜田揚げ キャベツのレモンあえ いなか ふき まめ 田舎風豆スープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり レモンじる にんにく セロリー たまねぎ にんじん はくさい パセリ	560 kcal 27.1 g 24.4 g 2.6 g	20日:食育の日給食 まいき にち しょいく 毎月19日は食育の ひ こんげん まつげ 日です。表面に まをまぶして焼く予 定です。

日	献立名	牛乳	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初ギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
28 水	ひじきふりかけごはん なまごちますや 野菜の千草焼き やさい 野菜のからしあえ みそ汁 しまそ	○	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじやこ とりにく とうふ たまご なまあげ わかめ みそ	こめ さとう あぶら ジャガイモ	にんじん しいたけ たまねぎ もやし こまつな えのきだけ	560 kcal 24.7 g 17.0 g 2.4 g	【24日～30日】 ぜんくわがつこうきめうしょくしゅうかん <b>全国学校給食週間</b> がつこうきめうしょくしゅうかん いじめうしょくしゅうかん やくわい きわい 割を知り、給食について考える機会になればと思います。 【26日～29日】 がつこうきめうしょくしゅうかん いじめうしょくしゅうかん がつこうきめうしょくしゅうかん れきめうしょくしゅうかん こうきめうしょくしゅうかん れきめうしょくしゅうかん かんたて まちだて きょうどりょうり は町田の郷土料理を 紹介する予定です。
29 木	カレーライス グリーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ ゼロリー にんじん キャベツ きゅうり レモンじる	533 kcal 19.7 g 14.0 g 1.8 g	【26日～29日】 がつこうきめうしょくしゅうかん いじめうしょくしゅうかん がつこうきめうしょくしゅうかん れきめうしょくしゅうかん こうきめうしょくしゅうかん れきめうしょくしゅうかん かんたて まちだて きょうどりょうり は町田の郷土料理を 紹介する予定です。
30 金	ごはん たらのみそ焼き こまつな 小松菜のみぞあえ まちだすいとん	○	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい	514 kcal 26.6 g 11.9 g 1.8 g	【30日】 まちだて きょうどりょうり は町田の郷土料理を 紹介する予定です。

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。



### 学校給食の移り変わりを見てみよう!



#### 26日：明治22年献立

学校給食の始まりと言われています。給食室で一つ一つおにぎりをにぎります。当時はありませんでしたが、栄養バランスを考え、豚汁も作ります。

#### 27日：昭和25年頃献立

戦後、給食の主食はパンでした。当時はクジラ肉の竜田揚げが定番メニューの一つでした。今回は鶏肉で竜田揚げを作る予定です。

#### 29日：昭和51年頃献立

昭和51年に主食にごはんが登場しました。ごはんの登場により、メニューのバリエーションは豊富になりました。カレーライスは昔も今も人気のメニューです。

#### 30日：まちだすいとん

小野路町の農家さんが昔から食べていたすいとんです。

##### ＜すいとんの特徴＞

- ①季節の町田産野菜を使います。
- ②長ねぎの緑の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。
- ③すいとんは中力粉を使い、平たい形をしています。  
(町田市内で作られている地粉が中力粉のため。)

まちだすいとんの詳しい作り方は、  
クックパッドでも紹介されています。  
「クックパッド 簡単！町田市の給食」で  
検索してみてください。



給食で使用した主な生鮮食品等の産地(11月25日～12月23日)

野 菜	さつまいも	町田、茨城	にんにく	青森	魚 介	さば	ノルウェー
	人参	町田、千葉	いんげん	千葉		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
	白菜	町田、茨城	かぼちゃ	北海道		さけ	北海道
	ねぎ	町田、青森、群馬	もやし	栃木	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
	小松菜	町田、埼玉、神奈川、茨城	ごぼう	青森		鶏肉	岩手、宮崎
	キャベツ	町田、愛知	えのきだけ	長野		米	町田、福島、埼玉、山形、北海道
	大根	町田、神奈川	ブロッコリー	愛知		卵	栃木
	玉ねぎ	北海道	しめじ	長野		牛乳	全国
	しょうが	熊本、高知	れんこん	茨城			
	じゃがいも	北海道	パセリ	茨城			
	パプリカ	高知、韓国	かぶ	千葉			
	にら	福島、茨城	セロリー	静岡			
	きゅうり	群馬、宮崎	あいか	愛媛			
	ピーマン	茨城、宮崎	みかん	和歌山			