




# 2025年度 1月予定献立表



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	1杯分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
9 金	七草そうすい さばのごまだれ焼き 紅白なます 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	栄養士、調理員一同 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) 冬野菜と豚肉のポトフ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	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 七草そうすい
14 水	豚キムチ丼 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	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。
15 木	小豆ごはん 魚のあけぼの焼き 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	お節料理に入ってい ます。赤と白で縁起 が良い色になってい ます。
16 金	ハムピラフ 鮭のりピーズ ABCパスタスープ	○	ぎゅうにゅう ハム だいず 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	12日の鏡開きにち なで白玉小豆を作 ります。
20 火	ごはん 松風焼き 五目ひじき すまし汁	○	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 えのきたけ はくさい こまつな	530 kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g	15日:小正月給食 小正月には小豆粥を 食べて無病息災を祈 ります。小豆の赤い 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 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 大学芋 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 たけのこ 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 毎月19日は食育の 日です。今月は松風 焼きを紹介します。 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 し事がなく正直」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 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	給食では、表面にこ まをまぶして焼く予 定です。
23 金	マーボー丼 白菜と春雨のスープ 果物(いよかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 たけのこ 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	
26 月	おにぎり 鮭の塩焼き 野菜の昆布あえ 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	
27 火	コッペパン とりの竜田揚げ キャベツのレモンあえ 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	

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類糖 - 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 卵の干草焼き 野菜のからしあえ みそ汁	○	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ 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 じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ もやし こまつな えのきたけ	560 kcal 24.7 g 17.0 g 2.4 g	<b>24日～30日:</b> 全国学校給食週間 学校給食の意義や役 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日は学 校給食の歴史がわか る献立です。30日 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 セロリー 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	
30 金	ごはん たらのみそ焼き 小松菜のみぞれあえ 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	

※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！

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 菓物(バナナ)・スープ

#### 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50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。

##### <まちだすいとんの特徴>

- 季節の町田産野菜を使います。
- 長ねぎの緑色の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。
- 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。



アクセスはこちら

#### 給食で使った主な生鮮食品等の産地(11月25日～12月23日)

野菜	魚介		肉		卵	
	さつまいも	町田、茨城	にんにく	青森	さば	ノルウェー
野 菜	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		
	小松菜	町田、埼玉、神奈川、茨城	ごぼう	青森		
	キャベツ	町田、愛知	えのきたけ	長野	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
	大根	町田、神奈川	ブロッコリー	愛知	鶏肉	岩手、宮崎
	玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	米	町田、福島、埼玉、山形、北海道
	しょうが	熊本、高知	れんこん	茨城	卵	栃木
	じゃがいも	北海道	パセリ	茨城	牛乳	全国
	パプリカ	高知、韓国	かぶ	千葉		
野 菜	にら	福島、茨城	セロリー	静岡		
	きゅうり	群馬、宮崎	あいこ	愛媛		
	ピーマン	茨城、宮崎	みかん	和歌山		