

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 (木)	【日本の食文化～春の七草～】 七草がゆ 白玉小豆 鶏肉の照り焼き 和風サラダ	○	牛乳、とりもも肉、絹ごし豆腐、あずき、鶏もも肉	だいこん、七草のきざみ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん	米、白玉粉、上新粉、上白糖、三温糖、かたくり粉、サラダ油	513 kcal 22.9 g 17.9 g 2.2 g
9 (金)	ごはん さばの味噌煮 からし和え けんちん汁	○	牛乳、さば、油揚げ	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、上白糖、ごま油、つきこんにゃく、じゃがいも	642 kcal 24.4 g 25.5 g 3.4 g
13 (火)	【日本の食文化～鏡開き～】 厚揚げのみそ炒め丼 中華和え お雑煮	○	牛乳、豚もも肉、生揚げ、鶏むね肉、蒸しかまぼこ(卵不使用)	しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、だいこん、ほうれんそう	米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま、白玉粉、上新粉	596 kcal 27.4 g 20.6 g 2.7 g
14 (水)	米粉のポークカレーライス 海藻サラダ ぽんかん	○	牛乳、豚もも肉、大豆、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ぽんかん	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、白ごま、ごま油	538 kcal 19.6 g 14.7 g 1.9 g
15 (木)	【日本の食文化～小正月～】 小豆おこわ いかのかりんと揚げ 油揚げのおひたし みそ汁	○	牛乳、あずき、いか、油揚げ、絹ごし豆腐	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん	米、もち米、かたくり粉、上白糖、三温糖、じゃがいも	554 kcal 25.9 g 17.3 g 2.5 g
16 (金)	ごはん おみくじハンバーグ 野菜のおかかあえ みそ汁	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、ワインナー(卵不使用)、糸かけり、油揚げ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しょうが、えだまめ、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、干しこいたけ、ねぎ	米、乾燥マッシュポテト、サラダ油、さつまいも、上白糖、三温糖	602 kcal 26.6 g 21.9 g 2.5 g

とし はじ ぎょう じ しょく  
正月 1月1日 年の初めの行事食

正月

1月1日



冬にも飲もう!! 牛乳

ぎゅうにゅう

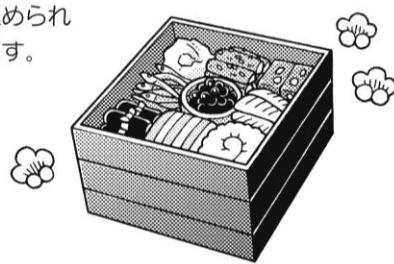
冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしほるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようになります。



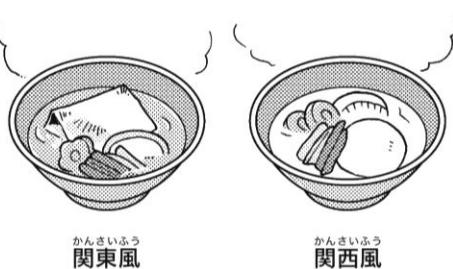
## おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり(五穀豊穣)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



## 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



©少年写真新聞社2025

今年は午年  
よくかんで食べよう!

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目標に、よくかみましょう。



## 今月のまち☆ベジ

さつまいも こまつな  
ねぎ ジャガイモ

~12月の給食食材の産地について~  
大根、にんじん、白菜、小松菜、さつまいも、じゃがいも、ねぎ(鶴川)、玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知)、きゅうり(宮崎)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、いんげん(千葉)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、みかん(愛媛、長崎)、いちご(栃木)、りんご(長野)、鮭(北海道)、さば(ノルウェー)、いか(ペルー)、豚肉(神奈川、群馬)、鶏肉(岩手)、米(町田、千葉、山形)

## 小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。  
また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



©少年写真新聞社2025

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 (月)	ごはん 町田産白菜のキムチ豆腐 春雨サラダ みかん	○	牛乳, 豚肩肉, 絹ごし豆腐	にんじん, えのきだけ, 干しきいたけ, はくさいキムチ, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, みかん	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, りょくとうはるさめ, 三温糖	554 kcal 21.8 g 16.4 g 1.8 g
20 (火)	鶏からピラフ 中華スープ じゃがいものカレー炒め	○	牛乳, とりもも肉, 豚ひき肉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, えのきだけ, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, にんにく	米, かたくり粉, 三温糖, サラダ油, ごま油, ジャガイモ	537 kcal 20.0 g 19.1 g 2.6 g
21 (水)	オムレツサンド あおのりビーンズ ポトフ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), たまご, 調理用牛乳, 大豆, あおのり, ウィンナー(卵不使用)	たまねぎ, にんじん, キャベツ	食パン, サラダ油, 上白糖, バター, かたくり粉, ジャガイモ	597 kcal 27.6 g 29.5 g 2.9 g
※ 5年生移動教室※						
22 (木)	ごはん さばのスパイシー竜田揚げ ごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳, さば, わかめ	にんにく, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, だいこん, ぶなしめじ	米, 米粉, かたくり粉, 三温糖, 白ごま, ジャガイモ	644 kcal 23.3 g 26.8 g 2.3 g
※ 5年生移動教室※						
23 (金)	ツナおろしスパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, ツナフレーク, きざみのり, レンズまめ, プレーンヨーグルト	だいこん, こまつな, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう, パイナップル缶, みかん缶, 黄桃缶	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖	548 kcal 23.5 g 16.1 g 2.9 g
26 (月)	わかめごはん(アルファ米) 魚のから揚げ名古屋風みそだれ シャキシャキ梅サラダ お麩入りすまし汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, メルルーサ, きざみのり, 凍り豆腐	しょうが, ゆで干しだいこん, にんじん, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅, ぶなしめじ, はくさい, こまつな	アルファ化米, かたくり粉, 黒砂糖, 上白糖, ごま油, こまちふ	535 kcal 24.7 g 15.6 g 2.4 g
27 (火)	五色ごはん さけの塩焼き すいとん りんご	○	牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, しろさけ	にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな, りんご	米, サラダ油, さといも, 三温糖, 小麦粉	522 kcal 26.4 g 12.1 g 2.5 g
28 (水)	コッペパン くじらの竜田揚げ 野菜のマヨネーズ和え 野菜スープ	○	牛乳, くじら肉, わかめ	にんにく, しょうが, だいこん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	コッペパン, 上白糖, かたくり粉, 白ごま, ジャガイモ	523 kcal 26.2 g 18.8 g 3.1 g
29 (木)	ソフト麺 ミートソース ビーンズサラダ ふかしいも	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	ソフト麺, サラダ油, 三温糖, さつまいも	559 kcal 21.4 g 16.5 g 2.7 g
30 (金)	ジョア麦ごはん マーポー豆腐 あしたばのナムル みたらし団子	-	ジョア(ストロベリー), 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	しょうが, にんにく, たけのこ缶, 干しきいたけ, にんじん, にら, ねぎ, りょくとうもやし, あしたば	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白玉粉, 上新粉	605 kcal 23.0 g 10.6 g 2.2 g

※材料等の都合により献立が変更になります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

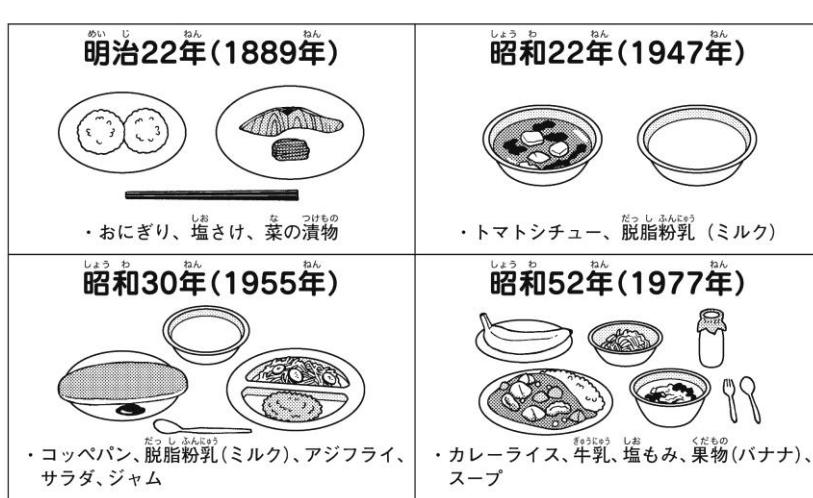
## 1月24日~30日は 全国学校給食週間

©少年写真新聞社2026

みんなの未来のためにできること

### お米と共に考えてみよう

米は、世界で紛争や感染症が起きて、輸入がストップしても、唯一自給できる作物です。しかも、長期保存ができる、腹持ちもよいので、災害が多い日本にはぴったりです。ところが近年、高齢化などで、米をつくることが難しくなったりしています。また、米は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物が豊富で、成長期に大切なたんぱく質も含んでいます。ごはんを主食にして、いろいろな料理と組み合わせると、栄養バランスのよい食生活になり、健康な体づくりに役立ちます。多くの人の努力によってわたしたちの食卓に届く米を、しっかりと食べられて、健康な生活が送れるように、米を中心とした食生活を続けていきましょう。



©少年写真新聞社2024

参考文献 「お米・ごはんBOOK」大坪研一 奥村彪生 谷谷穂子監修 公益社法人大米安定供給保険機構刊