

日	こんだてひょう	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	【日本の食文化を学ぼう〜節分】 節分ごはん いわしのかば焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁 	○	牛乳, 大豆, あおのり, いわし, 刻み昆布, 油揚げ	米, 三温糖, かたくり粉, 米 粉, 上白糖, じゃがいも	しょうが, はくさい, にんじん, こまつな, りよくとうもやし	553 kcal 24.2 g 19.1 g 2.6 g
4 (火)	高野豆腐のカレーそばろごはん たまご焼き きゅうりの華風づけ みそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, た まご, 油揚げ	米, サラダ油, 三温糖, ごま 油, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ, 葉ねぎ, だいこん, きゅうり, ぶなしめじ	559 kcal 27.2 g 20.3 g 3.1 g
5 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え ぼんかん	○	牛乳, 豚ひき肉, 絹ごし豆腐	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	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しい たけ, にんじん, たら, ねぎ, キャベツ, りよくとうもやし, きゅうり, ぼんかん	547 kcal 22.7 g 16.4 g 2.2 g
6 (木)	食パン いちごジャム サーモンチャウダー ひじきと青大豆のサラダ	○	牛乳, とりもも肉, しろさけ, 調理用牛乳, 生クリーム, 干ひ じき, 青大豆	食パン, オリーブ油, じゃが いも, 上新粉, サラダ油, 三温 糖	いちごジャム, にんにく, たまねぎ, にん じん, ぶなしめじ, ほうれんそう, キャベ ツ, きゅうり	525 kcal 24.0 g 19.4 g 2.2 g
7 (金)	ごはん サバの甘辛ソース わかめサラダ 豆腐スープ	○	牛乳, さば, わかめ, 木綿豆腐	米, 三温糖, サラダ油, かたく り粉, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, きゅうり, にんじん, りよくとうもやし, こまつな	563 kcal 22.0 g 22.7 g 2.1 g
10 (月)	キムタクごはん 凍り豆腐のもっちり揚げ かきたま汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 凍り豆 腐, 絹ごし豆腐, たまご, わか め	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, ごま油, か たくり粉, 上白糖	しょうが, にんじん, たくあん, はくさい キムチ, たまねぎ, こまつな	605 kcal 23.7 g 23.5 g 2.7 g
12 (水)	ジョア 和風スパゲティ フレンチサラダ さつまいものチョコブラウニー 	-	ジョア (ブルーベリー), ベーコン(卵不使用), 鶏むね 肉, きざみのり, たまご, 牛乳	ハーフスパゲティ, オリーブ 油, サラダ油, 三温糖, パイオ レット粉, 米粉, 上白糖, さつ まいも, チョコチップ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめ じ, こまつな, キャベツ, きゅうり	597 kcal 18.0 g 18.0 g 2.0 g
13 (木)	高菜チャーハン 鶏のから揚げ  春雨スープ	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏もも 肉, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, ごま油, 白ごま, 上 白糖, かたくり粉, りよくと うはるさめ	しょうが, にんじん, たかな漬, ねぎ, にん にく, りよくとうもやし, 干しいたけ, はくさい <b>※5年生移動教室※</b>	582 kcal 23.3 g 21.6 g 3.3 g
14 (金)	【日本の味めぐり〜名古屋料理〜】 みそ煮込みうどん 鬼まんじゅう もやしの中華サラダ ネーブルオレンジ	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ	うどん, サラダ油, こんにゃ く, さつまいも, 三温糖, パイ オレット粉, 上新粉, 上白糖, ごま油, 白ごま	だいこん, にんじん, えのきたけ, はくさ い, ねぎ, こまつな, りよくとうもやし, ネーブル <b>※5年生移動教室※</b>	532 kcal 18.8 g 13.6 g 2.3 g

## 料理に挑戦!!

児童から「おいしい!」という声の多かったレシピを紹介します。  
ぜひご家庭で作ってみてください!

【ガーリックトースト】	1人分	約4人分	作り方
コッパン	1 個	4 個	1/2カット
オリーブ油	5.0 g	大さじ1	①油、塩、にんにく、パセリを混ぜ合わせる
食塩	0.1 g	ふたつまみ	②①をパンにぬって、オープンで焼く
にんにく	0.4 g	2.0 g	※パンは食パンやフランスパンなど
パセリ(乾燥)	0.1 g	0.3 g	お好みでお使いください!

【いかのかりんと揚げ】	1人分	約4人分	作り方
いか	1 切	4 切	① いかは、酒で下味をつけたら粉をつけ揚げる
清酒(上撰)	0.3 g	1.5 g	② タレの調味料は、先にみりんのみを煮立たせ
かたくり粉	適量	適量	アルコールをとばしたら、砂糖・しょうゆを加えて
揚げ油(米白絞)	適量	適量	加熱する。
			③ ①に②をかける
上白糖	1.7 g	大さじ1	
本みりん	1.4 g	小さじ1	☆このたれは、照り焼きに使える万能たれです。
こいくちしょうゆ	2.9 g	大さじ1	児童から人気のいもちにかけています。

【米粉カレーのルウ】		約4人分	作り方
サラダ油	1.2 g	小さじ2	米粉とカレー粉を混ぜたら、少しずつ水を加えて
米粉	5.0 g	大さじ3	いき、最後に油を混ぜ合わせる。ルウはカレーの
カレー粉	0.3 g	小さじ1	具材が煮えたところに加える。

## 冬の牛乳は味が濃い!?





給食に毎日出るものに牛乳  
があります。日によって  
牛乳の味が違うと感じることは  
ありませんか?牛乳は生きて  
いる牛から生産されるので、牛の品種や育て  
方、えさの違いなどによって風味が変わりま  
す。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ち  
て水分を多くとるため、乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先  
にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳  
になります。寒くなると、給食では牛乳の残  
りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳  
のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



なつ にゅうしゅうぶん すく  
夏...乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



あき はるさき  
秋から春先...  
乳脂肪分が多い濃厚な味

日	こんだてひょう	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
17 (月)	豚すき丼 大根のごま酢和え 菊花みかん	○	牛乳, 豚もも肉, 焼き豆腐	米, サラダ油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, 白ごま	たまねぎ, しょうが, えのきたけ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, みかん	549 kcal 21.9 g 15.0 g 1.9 g
18 (火)	ビーンズチーズドッグ あおのりポテト ABCパスタのスープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザ用チーズ, あおのり, とりもも肉, レンズまめ	コッペパン, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, ABCマカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ 	523 kcal 23.2 g 19.7 g 2.6 g
19 (水)	ごはん さばの味噌煮 からし和え すまし汁	○	牛乳, さば, 油揚げ	米, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, つきこんにやく, じゃがいも	しょうが, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, だいこん, ねぎ	628 kcal 24.2 g 25.1 g 3.3 g
20 (木)	メキシカンライス チリコンカン コーンサラダ	○	牛乳, 鶏むね肉, ウィンナー(卵不使用), 豚ひき肉, 大豆	米, サラダ油, 三温糖, マカロニ(卵不使用), パン粉(卵乳不使用)	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, トマト缶, バセリ, キャベツ, どうもろこし, きゅうり	551 kcal 22.6 g 17.7 g 2.0 g
21 (金)	ビビンバ うずらとわかめのスープ ぶどうゼリー	○	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, わかめ, 木綿豆腐, うずら卵, 粉寒天	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, ぶどうジュース	582 kcal 21.6 g 19.4 g 2.5 g
25 (火)	ごま入りわかめごはん 肉じゃが 焼きししゃも デコボン	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚もも肉, ししゃも	米, 白ごま, サラダ油, つきこんにやく, じゃがいも, 三温糖	にんじん, たまねぎ, デコボン	565 kcal 24.6 g 17.0 g 1.9 g
26 (水)	豆入りチキンカレー 手作り福神漬け いよかん	○	牛乳, 大豆, ひよこめめ, とりもも肉	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, いよかん	600 kcal 20.7 g 17.0 g 2.6 g
27 (木)	ごはん ジャンボぎょうざ もやしのナムル ごま春雨スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 豚もも肉	米, ごま油, かたくり粉, ぎょうざの皮(卵不使用), 三温糖, 白すりごま, りょくとうはるさめ	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, たら, もやし, こまつな, にんじん, 干しいたけ, はくさい ※5年生社会科見学※	586 kcal 18.5 g 19.6 g 2.3 g
28 (金)	ごはん 魚のゴマみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	○	牛乳, メルルーサ, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米, 三温糖, 白すりごま, 白ごま, サラダ油, つきこんにやく	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 	507 kcal 22.9 g 14.2 g 2.5 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。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1.1~1.25倍が目安です。

## 生活習慣病を予防しよう!



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といいます。糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。  
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

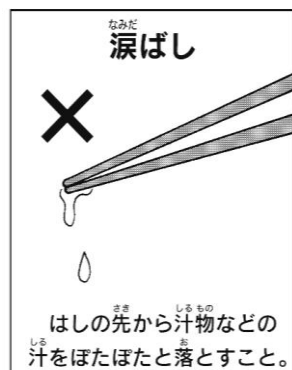
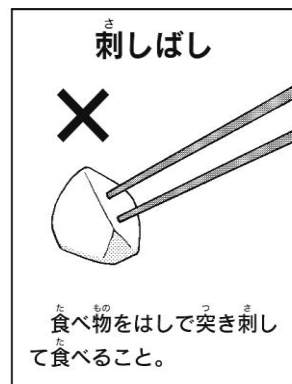
子どもの頃から、健康にいい生活習慣を身につけておくことが大切だよ!



きゅーたん ©少年写真新聞社2025

## 避けよう! きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



今月のまち☆ベジ  
おやすみです☺

~1月の給食食材の産地について~  
ねぎ(鶴川)、じゃがいも(鶴川・北海道)、こまつな(町田、東京)、さつまいも(千葉)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(千葉)、大根(千葉)、キャベツ(千葉)、きゅうり(宮崎)、もやし(栃木)、ほうれんそう(埼玉)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのきたけ(長野)、にんにく(青森)、ほんかん(和歌山)、みかん(和歌山)、鮭(北海道)、さば(ノルウェー)、ししゃも(アイスランド)、豚肉(神奈川、群馬)、鶏肉(岩手)、米(山形、千葉)

©少年写真新聞社2025