



2025年度1月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



日	献立名	牛乳	赤の間・ 血や肉になる	黄の間・ 熱や力の元になる	緑の間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	一口メモ
9金	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草雑煮 ～行事食～ 「お正月」	○	牛乳 鶏肉 とうふ みそ	精白米 さとう パン粉 ごま あぶら トック	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ゆず 干しいたけ はくさい 七草	548 kcal 26.4 g 1.9 g	行事食 1月9日 ～お正月～
13火	高野豆腐入り親子丼 かぶと白菜の甘酢和え 利休汁	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 とうふ みそ	精白米 押麦 あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ 干しいたけ こまつな かぶ にんじん はくさい ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	572 kcal 25.6 g 2.4 g	お正月にはおせ ち料理を食べま す。もともとは 神様へのお供え ものとして作ら れていましたが 今では縁起物や 願いを込めた料 理となっています。 みなさんの健康 を願って作りま す。
14水	ハヤシライス シャキシャキポテトサラダ	○	牛乳 豚肉	精白米 押麦 あぶら さとう 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ（鶏卵不使用）	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム きゅうり	579 kcal 19.9 g 2.0 g	「松風焼き」 表にけしの実を まぶし裏に何も ないことから、 “正直に生きる ように”という 願いが込められ ています。
15木	あずきおこわ 鯖の西京焼き 野菜のごま和え すまし汁 ～行事食～ 「小正月」	○	牛乳 あずき さわら みそ 油揚げ とうふ かまぼこ	もち米 精白米 ごま さとう あぶら	もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	550 kcal 27.0 g 2.3 g	「紅白なます」 人参の赤と大根 の白で縁起がよ く、お祝いを意 味します。
16金	きなこ揚げパン トマトシチュー ビーンズサラダ 果物（いちご）	○	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 青大豆 ひよこめ	ショートニングパン あぶら さとう じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ いちご	565 kcal 22.2 g 2.2 g	「七草雑煮」 一月七日には、 無常息災を願っ て七草がゆを食 べる風習があり ます。
19月	麦ごはん マーボー大根 小松菜と油揚げの炒め物 果物（はれひめ）	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	精白米 押麦 あぶら さとう でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな はれひめ	552 kcal 20.4 g 1.5 g	「紅白なます」 人参の赤と大根 の白で縁起がよ く、お祝いを意 味します。
20火	ソースやきそば 豆入り和風サラダ 安倍川さつま	○	牛乳 豚肉 あおのり 大豆 きな粉	中華めん あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら だいこん きゅうり	569 kcal 18.5 g 2.0 g	「七草雑煮」 一月七日には、 無常息災を願っ て七草がゆを食 べる風習があり ます。
21水	ターメリック・いか入り豆乳カレー ひじきと青大豆のサラダ 果物（みかん）	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 いか ひじき 青大豆	精白米 押麦 じゃがいも 米粉 さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ だいこん みかん	560 kcal 20.1 g 1.6 g	「七草雑煮」 一月七日には、 無常息災を願っ て七草がゆを食 べる風習があり ます。
22木	ご飯 魚のチリソースがけ もやしの中華和え 中華風たまごスープ	○	牛 メルルーサ 鶏肉 とうふ 鶏卵	精白米 でんぶん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	589 kcal 26.1 g 2.2 g	1月15日 ～小正月～
23金	おにぎり さけの塩焼き 野菜の即席漬け 豚汁	○	牛乳 のり さけ 塩昆布 豚肉 生揚げ みそ 明治22年頃の給食	精白米 あぶら こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな	565 kcal 28.8 g 1.9 g	地域によって、 正月祝いのひ とつの節目と なります。小 正月には、邪 気を払うとい われる小豆が 入った小豆粥 を食べる風習 があります。
26月	五色ご飯 焼きししゃも 栄養みそ汁 果物（ぼんかん）	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 みそ 大正12年頃の給食	精白米 押麦 あぶら こんにゃく さとも さとう	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ えのきたけ かぼちゃ ほうれんそう ぼんかん	543 kcal 25.3 g 2.3 g	給食室では、 みなさんの健 やかな成長を 願い、あずき おこわと出世 魚のひとつと ある鯖の西京 焼を作ります。
27火	チキンカレーライス キャベツのサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 昭和51年頃の給食	精白米 じゃがいも あぶら 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ レモン りんご	568 kcal 18.2 g 1.7 g	
28水	コッペパン・いちごジャム くじらのオーロラソース ゆで野菜 じゃがいものポタージュ	○	牛乳 くじら肉 みそ ベーコン 生クリーム 昭和30年頃の給食	コッペパン いちごジャム でんぶん さつまいも あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース	567 kcal 23.0 g 2.6 g	
29木	カオマンガイ はるさめスープ オレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 粉寒天 ～世界の味めぐり～「タイ」	精白米 あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが だいこん にんじん はくさい こまつな みかん缶 オレンジジュース	558 kcal 20.3 g 2.2 g	
30金	ご飯 あじの竜田揚げ 切干大根のレモンあえ まちだすいとん	○	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 東京都産の給食	精白米 でんぶん 中力粉	しょうが キャベツ こまつな にんじん 切干しだいこん レモン ねぎ だいこん	582 kcal 26.0 g 2.0 g	

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と定めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。給食室では、学校給食週間にちなみ、給食のはじまりとされる明治の献立から、現代の給食までの給食を作ります。給食の歴史を感じてもらえればと思います。

今月の地場産野菜



大根、にんじん、白菜、小松菜、じゃがいも、ほうれんそう を予定しています

☆12月の使用食材産地

きゅうり	群馬、宮崎	ほうれん草	東京	じゃがいも	北海道	ねぎ	青森、岩手、町田	キャベツ	愛知、町田	大あじ	ニュージーランド
にんじん	千葉、町田	にんにく	青森、町田	しめじ	長野	ごぼう	青森	にんにく	青森	ししゃも	アイスランド、カナダ、ノルウェー
里芋	埼玉	パセリ	茨城	もやし	栃木	大根	神奈川、町田	にら	茨城	さば	ノルウェー
白菜	茨城、町田	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	静岡	しょうが	高知、町田	ゆず	福岡	たら	アメリカ、ロシア
かぼちゃ	北海道	赤パプリカ	茨城	ピーマン	宮崎	小松菜	町田	ブロッコリー	町田	米	福島、岩手、新潟、山形、町田