



# 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 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~ 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き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。 「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」、という願いが込められています。
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 ジャガイモ 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	
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 ジャガイモ 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 キュウリ	579 kcal 19.9 g 2.0 g	
15 木	あずきおこわ 鰯の西京焼き 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 えのきだけ ねぎ	550 kcal 27.0 g 2.3 g	
16 金	きなこ揚げパン トマトシチュー ピーンズサラダ 果物(いちご)		○ 牛乳 きな粉 豚肉 大豆 青大豆 ひよこまめ	ショートニングパン あぶら さとう ジャガイモ さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 バセリ キャベツ いちご	565 kcal 22.2 g 2.2 g	
19 月	麦ごはん マーポー大根 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	
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 キュウリ	569 kcal 18.5 g 2.0 g	
21 水	ターメリックライス・いか入り豆乳犁-ライス 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 ジャガイモ 米粉 さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ シメジ 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	
22 木	ご飯 魚のチリソースかけ 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	
23 金	おにぎり さけの塩焼き 野菜の即席漬け 豚汁	↑ 学校給食週間	○ 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 キュウリ にんじん ごぼう だいこん こまつな	565 kcal 28.8 g 1.9 g	
26 月	五色ご飯 焼きししゃも 栄養みそ汁 果物(ほんかん)	学校給食週間	○ 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 さといも さとう	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ えのきだけ かぼちゃ ほうれんそう ほんかん	543 kcal 25.3 g 2.3 g	
27 火	チキンカレーライス キャベツのサラダ 果物(りんご)	学校給食週間	○ 牛乳 鶏肉 昭和51年頃の給食	精白米 ジャガイモ 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	ここんた て	○ 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 ジャガイモ	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	ここんた て	○ 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	ここんた て	○ 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。



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

## 1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	バセリ	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	プロッコリー	町田	米	福島、岩手、新潟、山形、町田