



2024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 木	ご飯 松風焼き 紅白なます 米粉のお雑煮	○	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏もも肉 かつお節(厚削り) こんぶ	精白米 三温糖 パン粉(乾燥) 白いりごま 白すりごま ひまわり油 トック  ~行事食~ 「お正月」	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 ほうれんそう	571 kcal 25.6 g 2.2 g	~全国学校 給食週間~ ★1月24日 ~30日
10 金	麦ご飯 とり肉のチリソースがけ もやしの中華和え はるさめスープ	○	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 わかめ	精白米 押麦 でんぷん 大豆白絞油 ごま油 三温糖 白いりごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう だいこん はくさい	608 kcal 22.5 g 2.2 g	 日本の学校 給食は、明治 22年、山形県 にある私立忠 愛小学校で、 貧しくてお弁 当を持って来 られない子供 たちのために 昼食を提供し たのが始まり とされています。 その後、 給食は全国へ 広まりました が、戦争によ る食糧不足に よって一時中 断されました。 戦後、食糧難 による子供た ちの栄養状態 の悪化が深刻 になったため、 ララ(アジア
14 火	あずきおこわ ししゃもの南蛮漬け 五目きんぴら けの汁	○	牛乳 あずき ししゃも 豚モモ かつお節(厚削り) こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 赤みそ 白みそ ~行事食~ 「小正月」	もち米 精白米 黒いりごま でんぷん 薄力粉 大豆白絞油 三温糖 ひまわり油 糸こんにゃく 白いりごま 板こんにゃく	ねぎ にんじん れんこん さやいんげん ごぼう だいこん わらび	589 kcal 24.7 g 2.5 g	救済公認団 体)の支援を 受けて給食が 再開されまし た。
15 水	セサミパン 白菜のクリーム煮 野菜のマスタードあえ くだもの(ぼんかん)	○	牛乳 鶏胸肉 こんぶ 牛乳 チーズ クリーム	セサミパン ひまわり油 じゃがいも 米粉 シェルマカロン 有塩バター はちみつ オリーブ油(ピュア)	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい クリームコーン缶 こまつな りょくとうもやし キャベツ ぼんかん	585 kcal 27.4 g 2.6 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
16 木	ツナの和風スパゲッティ 大豆とキャベツのサラダ 安倍川さつま	○	牛乳 ベーコン まぐろ(油漬ルーライト) 刻みのり 大豆 きなこ	スパゲッティ 有塩バター ひまわり油 上白糖 さつまいも 大豆油 グラニュー糖	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり	591 kcal 20.9 g 1.3 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
17 金	チキンカレー みそドレッシングサラダ くだもの(はれひめ)	○	牛乳 鶏胸肉 かつお厚削り こんぶ 粉チーズ 白みそ	精白米 押麦 ひまわり油 じゃがいも はちみつ 乾燥マッシュポテト 有塩バター 小麦粉 上白糖	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん りんご トマト缶 グリンピース キャベツ だいこん とうもろこし はれひめ	608 kcal 21.3 g 2.3 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
20 月	ご飯 魚のパーベキューソースがけ 押し麦のサラダ パスタスープ	○	牛乳 メルルーサ 鶏もも肉 こんぶ	精白米 でんぷん 大豆油 三温糖 押麦 ひまわり油 オリーブ油(ピュア) リボンパスタ	にんにく たまねぎ しょうが りんご キャベツ にんじん こまつな ホールコーン セロリ マッシュルーム	602 kcal 24.3 g 2.3 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
21 火	親子丼 だいこんの甘酢和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 鶏もも肉 かつお節(厚削り) こんぶ 鶏卵 こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース だいこん えのきたけ はくさい こまつな	588 kcal 24.9 g 2.9 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
22 水	キムタクご飯 大豆の甘辛揚げ わかめとたまごのスープ	○	牛乳 豚モモ 大豆 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま でんぷん 大豆油	しょうが にんじん たくあん(干切り) はくさい(キムチ) だいこん ねぎ	585 kcal 24.1 g 2.7 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
23 木	カレーピラフホワイトソースがけ 野菜のレモンサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 むきえび 牛乳 生クリーム	炒め油、精白米、押麦、有塩バター、じゃ がいも、米粉、ひまわり油、三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり レモン りんご	603 kcal 20.0 g 2.7 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
24 金	おにぎり(菜飯) さけの塩焼き 野菜の即席漬け 豚汁	○	牛乳 さけ 塩昆布 豚ばら 豚モモ こんぶ かつお(厚削り) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ~タイムスリップ給食~ 明治時代	精白米 ひまわり油 板こんにゃく 	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな	585 kcal 29.4 g 2.5 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
27 月	五色ご飯 すいとん(栄養みそ汁) くだもの(みかん)	○	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ かつお節(厚削り) こんぶ 豚ばら 豚モモ 赤みそ 白みそ ~タイムスリップ給食~ 大正時代	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 さといも 大豆油 薄力粉	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 みかん	594 kcal 20.9 g 2.2 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
28 火	コッペパンいちごジャム くじらのオーロラソース キャベツサラダ じゃがいものポタージュ	○	牛乳 くじら肉 赤みそ ベーコン 牛乳 生クリーム ~タイムスリップ給食~ 昭和27年頃	コッペパン いちごジャム でんぷん さつまいも 大豆油 三温糖 ひまわり油 じゃがいも 有塩バター	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	589 kcal 23.5 g 2.6 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
29 水	ミートソーススパゲッティ ひじきサラダ くだもの(はるみ)	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ひじき ~タイムスリップ給食~ 昭和40年頃	スパゲッティ オリーブ油(ピュ ア) ひまわり油 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース りょくとうもやし ほうれんそう レモン はるみ	586 kcal 22.9 g 1.7 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
30 木	東京Xのそぼろ丼 さつまいものフルーツレモン煮 東京都産野菜のみそ汁	○	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 かつお節(厚削り) こんぶ 生揚げ 赤みそ 白みそ ~現代の給食~ 東京都産の食材	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 白いりごま さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん レモン 干しぶどう えのきたけ だいこん はくさい ねぎ こまつな	608 kcal 22.4 g 2.3 g	1月24日 ~30日は全 国学校給食週 間です。学校 給食週間は、 学校給食の意 義や役割につ いて理解を深 めてもらうた めに、全国で 実施される取 組です。期間 中は、学校給 食の歴史を振 り返りながら、 当時食べられ ていた給食の 再現献立を提 供します。ま た、現代の給 食として、 「東京X(豚 肉)」や「八 丈フルーツレ モン」、「地 場産野菜」な ど、東京都産 の食材を使用 した給食も提 供します。
31 金	麦ご飯 キムチチゲ ナムル くだもの(りんご)	○	牛乳 豚モモ むきえび 木綿豆腐	精白米 押麦 ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく えのきたけ にんじん はくさい(キムチ) はくさい にら ねぎ だいずもやし りょくとうもやし ほうれんそう りんご	573 kcal 28.7 g 2.1 g	

*学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
*記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。