

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	★東京都産 体の調子を整えるもとになる		
9	木	ごはん, 松風焼き, 七福煮なます, すまし汁, 牛乳	米, 油, パン粉 さとう, ごま	豚肉, 大豆 たまご, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ しょうが, パセリ, ごぼう, こまつな つきこんにゃく, 干しいたけ れんこん, だいこん, さやいんげん	624	27.5
10	金	【カミカミメニュー】 カレーうどん, きびなごのから揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ, みかん, 牛乳	冷凍うどん, 油 中ざらめ, でんぷん	豚肉, 油揚げ きびなご, 牛乳	たまねぎ, だいこん, にんじん 長ねぎ, こまつな, しょうが キャベツ, みかん	590	28.3
14	火	ごはん, 鶏肉のみそ焼き, 野菜のごま酢かけ とびうおのつみれ汁, 牛乳	米, さとう, ごま でんぷん	鶏肉, とびうおすり身 豆腐, 牛乳	しょうが, こまつな, もやし にんじん, 長ねぎ, だいこん	585	28.8
15	水	ハニートースト, ポークビーンズ きのこソースのサラダ, ぼんかん, 牛乳	食パン, バター, 油 はちみつ, じゃがいも さとう, ごま油	豚肉, 大豆, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, トマト水煮, キャベツ れんこん, えのきたけ, ぶなしめじ ぼんかん	590	26.4
16	木	ごはん, ツナそぼろ, 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁, 牛乳	米, さとう, ごま 油, でんぷん, ごま油	まぐろ油漬缶, 生揚げ 豚肉, わかめ, 牛乳	しょうが, にんじん, はくさい たけのこ水煮, 干しいたけ 長ねぎ, にんにく, えのきたけ	625	29.5
17	金	【野菜350運動】 五目あんかけそば, 豆腐ナゲット 野菜スープ, みかん, 牛乳	蒸し中華めん, 油 さとう, でんぷん	豚肉, いか, 豆腐 豚肉, たまご, 干ひじき 牛乳	キャベツ, たまねぎ, にんじん チンゲンサイ, たけのこ水煮 干しいたけ, 万能ねぎ, こまつな はくさい, みかん	604	30.4
20	月	【日本の郷土料理 青森】 ごはん, 魚のみぞれがけ(さば), お浸し せんべい汁, 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう, 南部せんべい	さば, 鶏肉, 豆腐 牛乳	しょうが, だいこん, はくさい もやし, にんじん, 長ねぎ	656	25.1
21	火	チキンライス, ジャーマンポテト 豆入り野菜スープ, りんご, 牛乳	米, 油, じゃがいも	鶏肉, ウィンナー 手亡, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ビーマン マッシュルーム, にんにく パセリ, キャベツ, こまつな りんご	590	21.4
22	水	ごはん, 回鍋肉, ワンタンスープ, 牛乳	米, 油, さとう ごま油, ワンタンの皮	豚肉, 牛乳	しょうが, キャベツ, ビーマン にんじん, たけのこ水煮, なら 長ねぎ, にんにく, 干しいたけ	578	28.7
23	木	ハヤシライス, 青菜ともやしのサラダ フルーツミックス, 牛乳	米, 油, 小麦粉 さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ にんにく, しょうが, こまつな もやし, パイン, みかん, 黄桃	615	18.8
24	金	【学校給食週間・昭和の給食】 ジャムドック, くじらのたつた揚げ, ポテトのフレンチサラダ キャベツとコーンのクリームスープ, 牛乳	コッペパン, いちごジャム でんぷん, 油, じゃがいも さとう, バター, 小麦粉	くじら肉, ベーコン 調理用牛乳, 牛乳	しょうが, にんにく, りんご たまねぎ, にんじん, ブロッコリー キャベツ, クリームコーン スイートコーン	637	28.1
27	月	【学校給食週間・明治の給食】 ごはん, ごま塩, 鮭の塩焼き 煮浸し, 具だくさんすまし汁, 牛乳	米, ごま, さとう 油, さといも じゃがいも	鮭, 油揚げ, 豚肉 生揚げ, 牛乳	はくさい, もやし, にんじん だいこん	570	29.9
28	火	【学校給食週間・大正の給食】 五色ごはん, 生揚げと大根の煮物 みそ汁, 牛乳	米, さといも, 油 さとう, でんぷん, ふ	干ひじき, 油揚げ 細切昆布, 生揚げ わかめ, 豚肉, 牛乳	にんじん, にんにく, しょうが だいこん, チンゲンサイ 長ねぎ	599	25.4
29	水	【学校給食週間・郷土料理・東京】 ごはん, いかの天ぷら, 野菜のおかかあえ みそ汁, ぼんかん, 牛乳	米, 小麦粉, 油, さとう, じゃがいも	いか, かつお削り節 わかめ, 牛乳	キャベツ, にんじん はくさい, 長ねぎ, ぼんかん	589	24.6
30	木	【学校給食週間・郷土料理・東京】 ごはん, のりの佃煮, 卵焼き キャベツと油揚げの和風サラダ, ねぎま汁, 牛乳	米, さとう, 油, ごま	焼きのり, 干ひじき たまご, 油揚げ, 鮭 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ キャベツ, こまつな, しょうが 長ねぎ	605	26.8
31	金	【地産地消・抹茶】 スパゲッティミートソース コーンと野菜のサラダ, 抹茶カップケーキ, 牛乳	ロングスパゲティ, 油 小麦粉, ごま油, さとう バター, 甘納豆	豚肉, 大豆, たまご パルメザンチーズ 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, キャベツ スイートコーン, ★抹茶	659	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

1月



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	606	17.4	29.2	2.3	340	2.4	92	242	0.39	0.52	35	5.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



地産地消 抹茶



日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の小学校で昼食を持参できない子供たちにおにぎり等を提供したのが始まりとされています。戦争で一時中断されましたが、アメリカからの救助物資で給食を再開することができ、栄養不足の子供たちを救いました。給食が再開したのを記念して設けられたのが学校給食週間です。

1月の東京都産の食材は西多摩郡瑞穂町の茶葉でつくられた抹茶を使った抹茶カップケーキです。抹茶は、摘んだ茶葉を蒸気で蒸し、揉まないで乾燥させます。茎や葉脈などを取り除き、柔らかい茶葉だけになったものを臼でひいて作ります。