

1月予定献立表


令和6年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
10 金	しょうがごはん <small>七草のひとつである「すずしろ」を使います。11日は鏡開きです。</small>	○	揚げとうふのすずしろあん はすとごぼうのきんぴら 白玉しるこ	牛乳,木綿豆腐,豚,あずき	米,もち米,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油,糸こんにゃく,白いりごま,中ざら糖,白玉団子	しょうが,だいこん葉,だいこん,れんこん,ごぼう,にんじん,さやいんげん	868 kcal 24.8 g
14 火	柏パン	○	コロッケ ゆで野菜 トマトとレタスのスープ	牛乳,豚,鶏	マーガリン,じゃがいも,ポテトパウダー,なたね油,小麦粉,パン粉	玉葱,キャベツ,トマト,レタス,りょくとうもやし,しょうが	768 kcal 24.4 g
15 水	あずきごはん <small>1月15日は「小正月」</small>	○	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳,あずき,さわら,西京みそ,鶏,油揚げ,木綿豆腐	もち米,米,三温糖,なたね油,さといも,板こんにゃく,ごま油	しょうが,にんじん,切干しいんこん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	750 kcal 31.4 g
16 木	中華風ませごはん	○	とり団子みそ汁 あじさいゼリー <small>リクエスト給食 3年生5位</small>	牛乳,豚,鶏,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,三温糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,丸干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,だいこん,キャベツ,ねぎ,こまつな	747 kcal 23.1 g
17 金	とうふの旨煮丼	○	わかめスープ きんかん	牛乳,木綿豆腐,むきえび,豚,生わかめ	米,なたね油,かたくり粉,ごま油,白いりごま	しょうが,玉葱,たけのこ,にんじん,ねぎ,こまつな,えのきたけ,きんかん	747 kcal 28.4 g
20 月	寒野菜うどん <small>大寒献立</small>	○	わかさぎのから揚げ 紅茶マフィン <small>リクエスト給食 3年生5位</small>	牛乳,豚,白みそ,赤みそ,わかさぎ,たまご,豆乳	うどん,なたね油,ごま油,三温糖,白いりごま,かたくり粉,ソフトタイプマーガリン,上白糖,小麦粉,粉糖	はくさい,りょくとうもやし,にんじん,だいこん,葉ねぎ,ほうれんそう,しょうが,にんにく	834 kcal 29.2 g
21 火	梅じゃこごはん	○	肉じゃが 根菜ととうふのみそ汁 柑橘 	牛乳,チリめんじゃこ,豚,鶏,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖,ごま油	梅,玉葱,にんじん,さやいんげん,だいこん,こまつな,ねぎ,柑橘	754 kcal 24.5 g
22 水	チキンカレーライス <small>リクエスト給食2位</small> 	○	うそっこたまご <small>23日から</small>	牛乳,鶏,豆乳,粉寒天	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,上白糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,セロリー,もも	847 kcal 23.9 g
23 木	塩むすび 【昔の給食①】	○	たくあん炒め 鮭の塩焼き 豚汁	牛乳,鮭,豚ももコマ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,なたね油,ごま油,白いりごま,板こんにゃく,じゃがいも	刻みたくあん,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	799 kcal 30.3 g
24 金	ミルクパン 【レオナルド・ダ・ヴィンチ】	○	鶏の唐揚げ 小松菜のソテー ミネストラ	牛乳,鶏,ベーコン,豚,いんげんまめ	ミルクパン,かたくり粉,なたね油,じゃがいも,マカロニ,三温糖	しょうが,にんにく,こまつな,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	767 kcal 31.5 g
27 月	麦ごはん 【徳川家康】	○	とろろ 天ぷら(大根おろし) みそ汁	牛乳,鯖,豚,白みそ,赤みそ,ハ丁目	米,おむぎ,ながいも,小麦粉,なたね油,三温糖	だいこん,にんじん,はくさい,かぶ,ねぎ,こまつな	750 kcal 28.3 g
28 火	渦巻パン 【ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン】	牛乳 乳 ヒ ー	マカロニチーズ ポテトとキャベツのスープ	牛乳,鶏,ピザチーズ	ショートニング,マカロニ,なたね油,小麦粉,じゃがいも	玉葱,パセリ,にんじん,セロリー,キャベツ,しょうが	788 kcal 28.5 g
29 水	開化丼 【夏目漱石】	○	わかめスープ ようかん	牛乳,豚,たまご,わかめ,絹ごし豆腐,あずき,粉寒天	米,三温糖,なたね油,白いりごま,ごま油	玉葱,ごぼう,糸みつば,干し椎茸,きり切り,ねぎ,しょうが	770 kcal 31.7 g
30 木	ごはん 【昔の給食②】	○	くじらの竜田揚げ 青大豆と大根の煮物 かきたま汁	牛乳,くじら肉,青大豆,鶏,生揚げ,木綿豆腐,たまご	米,かたくり粉,米粉,なたね油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	799 kcal 37.2 g
31 金	じゃーじゃー麺 <small>リクエスト給食7位 (3年生5位)</small>	○	えのきと小松菜のスープ 大学芋	牛乳,鶏,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,ごま油,さつまいも,三温糖,水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,丸干し椎茸,ねぎ,えのきたけ,りょくとうもやし,こまつな	873 kcal 27.7 g

全国学校給食週間(24日~30日)
今年のテーマは「中学卒業までに覚えておきたい偉人」

今月の給食目標
給食について知ろう

今月の地場産物
大根・小松菜・白菜
ほうれん草・かぶ 

※食料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
<12月分給食費の引き落としについて>
 令和7年1月15日に今年度最終の給食費の引き落としを行います。精算額に関する詳細はおたよりをご覧ください。前日までに残高の確認をお願いします。

新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作ります。どうぞよろしくお願いいたします！

YouTube
始めました

ホームページ
＜給食＞



HP給食より
アクセスできます！
ぜひご覧ください！



全国学校給食週間 1月24～30日

学校給食発祥の地
山形県「大督寺」
行ってきました！



「大督寺境内におろされた給食の
種子は全国各地に開花し…見事に
結実」と書かれてありました。

学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の
大督寺というお寺の中にあつた小学校でお弁当を持ってこられない
子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。
その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で
中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子ども
たちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高
まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資
を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、
いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています！

『もう一度食べたいあのメニュー』

リクエスト給食

- 👑 第1位 「揚げパン」 50票
- 第2位 「カレーライス」 31票
- 第3位 「ジャンボぎょうざ」 30票
- 第4位 「ラーメン」 27票
- 第5位 「フルーツパンチ」 19票
- 第6位 「パオ」 15票
- 第7位 「じゃーじゃー麺」 11票
- 「チーズもち」 11票

リクエスト給食の結果はこのようになりました！1～3月の
給食で登場します。楽しみにしててください！また3年生
のみの集計では「紅茶マフィン」「からあげ」「あじさいゼ
リー」「じゃーじゃー麺」もリクエストが多かったので1月
に実施します♪「卒業までに絶対食べたいです！」という食
持ちと調理員さんへのあたたかいメッセージもたくさんあり
がありがとうございました！！



12月の献立より



「手作リパオ」
豚角煮を挟んで食べました。
2回しか登場していないのに
リクエスト給食、堂々の6位！

「桜香蒸し」「桜ミルクゼリー」
小金井桜名勝指定100周年記念献立🌸
ミルクゼリーはリクエストしてくれた人が
2人もいてうれしかったです！！



全国学校給食週間には、全国の学校で色々な取り組みがされています。
第一中学校今年のテーマは「中学卒業までに覚えて欲しい偉人」です！
「いちばんはじめの給食」と貴重なたんぱく源だった「くじら」も紹介します！



レオナルド・ダ・ヴィンチ



イタリアのルネサンス期を代表する芸術家
です。「最後の晩餐」「モナ・リザ」が有
名です。健康に気を使っていて豆や野菜の
入った「ミネストラ」と呼ばれるスープを
好んで食べていたといわれています。

夏目漱石

「吾輩は猫である」
「坊ちゃん」「こころ」
数多くの名作を世に送り出した
文豪はスイーツ好きだったと言
われており、作品にも多く登場
しています！



ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン



音楽史において極めて重要なドイツの作曲
家、ピアニストです。日本では「第九」と呼
ばれている「交響曲第9番」ウィーンで初演
されてから昨年200年を迎えました。好物の
マカロニチーズのチーズが少ないと怒った顔
になっていたともいわれているそうです。

徳川家康

江戸幕府を開き、安定した
長期政権の礎を築いた家康
は高級な白米ではなく、
「粗食」にこだわり、麦飯
を食べていたそうです。



参考URL 株式会社明治 食育「偉人の好物」
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/ijinnokoubutsu/>