

令和8年

1月献立表

石神井西小学校

実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	622	12.7	31.1	2.0
13	火	古代赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ とり肉	米 もち米 赤米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 たまねぎ	589	16.9	28.4	3.0
14	水	揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ 果物(りんご)	きな粉 牛乳 とり肉 ウィナー	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご	605	14.5	42.7	1.9
15	木	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁 果物(みかん)	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 白玉粉	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	612	14.1	26.9	2.2
16	金	高野飯 牛乳 さわらの照り焼き 吉野汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 さわら 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 大根 ねぎ しめじ 小松菜	600	20.5	31.4	2.8
19	月	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃこ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜	581	17.8	32.5	2.5
20	火	みそラーメン 牛乳 煮たまご キャラメルポテト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 さつま芋 米油 バター	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜	658	15.7	35.0	3.3
21	水	焼き鳥丼 牛乳 小松菜とキャベツの和えもの じゃが芋のみそ汁	とり肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	たまねぎ ねぎ (一斉給食) 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ	565	19.3	23.4	2.7
22	木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ	570	17.6	28.6	1.5
23	金	カレーピラフ 牛乳 コーンクリームスープ ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ アガー	米 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パセリ粉 ぶどうジュース	639	13.3	30.3	2.4
26	月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ	キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	577	21.2	29.3	2.9
27	火	あしたばパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 えび	あしたばパン 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン	581	15.6	37.0	3.1
28	水	麦ご飯 牛乳 揚げ豆腐 野菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	622	17.8	28.9	2.4
29	木	チキンピラフ 牛乳 ハンガリー風シチュー	とり肉 牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガイモ 小麦粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	607	15.2	34.5	2.5
30	金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	567	15.5	30.2	1.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.5	31.4	2.5	329	89	2.1	225	0.27	0.40	13	5.6



一
の
重
要



二
の
重
要



三
の
重
要



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



令和7年度



1月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

あけましておめでとうございます

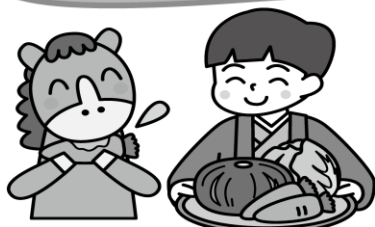
年

ふゆやす お がっ き はじ むかし いちがつい に がつに さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月
さ ねんどまつ む つきひ なが はや かん し き
去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
かせ りゆうこう たいちようかんり いっそう き にち
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

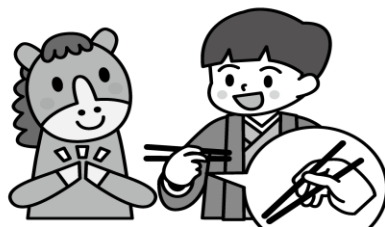
1日を大切に過ごしてほしいと
おもいます。



今年(とし)はうま年(とし)!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉(としだま)はもち(もち)だった!?



しょうがつ ふだん にほんぶん か かん きかい おお
お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
しんねん いわ おとな こ こづか わた ふうしゅう はもの
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正
がつ としがみさま としがみさま そな としがみさま おく もの
月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として
わ あた はじ としだま としがみさま たましい い み
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)



かがみ ちい わ しる こ い むびようそくさい ねが
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願っ
た ぎょうじ ちい ほうちよう はもの
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を
つか ぶ し せつぷく れんそう えん ぎ わる
使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、
き て わ わ ひら
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
えん ぎ よ こと ば つか
う縁起の良い言葉が使われます。



給食食材の主な産地(12月)

人参	千葉県	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	カリフラワー	熊本県
キャベツ	群馬県	白菜	茨城県	小松菜	群馬県	ねぎ	青森県
さつまい	茨城県	しめじ	長野県	大根	練馬区	れんこん	茨城県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	熊本県

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。

21 日（水）地域の畑で収穫された練馬産ネギを使って、焼き鳥丼を作ります。



1/24~1/30は
ぜん こく がっ こう きゅうしゅくしゅうかん
「全国学校給食週間」です

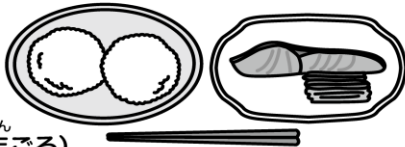
に　ほん　がっ　こう　きゅう　しょく

日本の学校給食のあゆみ

めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしょうがっこう ます こ しよくじ ていきょう はじ
明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。
かっごう だいにくじ てら なか いえいえ まわ きょうと な かね た もの つが
この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使っ
しよくじ ようい たいしゅう ねん こ えいしゅうじょうたい かげん ほうほう かつごうきゅうしよく
て食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食
くに しょうれい かくち ひろ せんそう しょうりょうぶ そく ちゅうしう え
が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまうしました。

おにぎり

や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ
(明治2



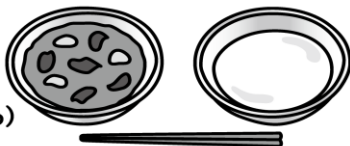
ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしょう ねん
(大正12年



せんご こ えいようじょうたい あつか しんぱい こえ たか しょうわ なん がつ か らう きゅうえんこう
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援
にんだんたい きゅうしよくようふっし きぞう う よく がつ がっこうきゅうしよく さいかい どうしよ がつ か がっこうきゅうしよくかんしんしや ひ
認団体から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」
としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

ミルク

トマトシチュー (しょうわ ねん 昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク
たったあ
クジラの竜田揚げ

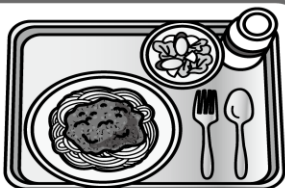
^ぎせん切りキャベツ (^{しょうわ}昭和25~^{ねん}30年ごろ)



しょうわ ねん がっこうをけいしきくほう せいりつ じつ したいせい ほうてき ととの がっこうをけいしきく ぎょういくかつどう い
昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位
ちづ 置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ごはん）が正式に導入されると、カレー
た こ はん どうじょう こんだてないよう じゅうじつ
ライスや炊き込みごはんなどが登場し、献立内容が充実していきました。

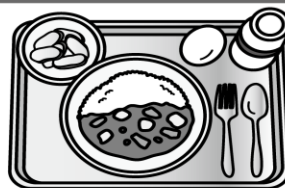
ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳

フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにゅう しお
牛乳・塩もみ

たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活をつづけることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。