

1月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
9	金	○	ご飯 さわらのみそマヨ焼き もち入り雑煮 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆	米 砂糖 米ぬか油 もち ごま油 ごま	人参 大根 こんにゃく 小松菜 ごぼう	833	37.8	
13	火	○	ご飯 鶏つくね照り焼きだれ 小松菜のみそ汁 卵の花	牛乳 鶏つくね 豆腐 みそ 鶏肉 おから	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉	玉ねぎ 小松菜 人参 こんにゃく 干し しいたけ 長ねぎ	785	33.5	
14	水	○	ビーフカレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 稲城市産高尾ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがい も 砂糖 バター 小麦粉 ぶどうゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 枝豆	886	26.5	
15	木	○	親子丼(ご飯) ほうれん草の梅肉和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお 節	米 米ぬか油 ふ 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ こんにゃ く グリンピース ほうれん草 緑豆も やし 梅	745	32.1	
16	金	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) 大根サラダ ミニ揚げパン	牛乳 豚肉	スパゲティ 乳卵不使用パ ン 米ぬか油 砂糖 米粉	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 きゅうり	846	31.1	
19	月	○	ご飯 肉じゃが キャベツの甘酢和え	牛乳 豚肉 さつまいも 油揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ えのきたけ	755	30.3	
20	火	○	焼き豆腐のみそそぼろ丼(ご飯) にらともやし炒め ミックスゼリーポンチ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉 ももゼリー リんごゼ リー	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にら もも	792	30.7	
21	水	○	ダイスチーズパン ポテトプラス 肉団子とかぶのスープ ビーンズサラダ	牛乳 肉団子 大豆	ダイスチーズパン フライ ドポテト 米ぬか油 オリー ブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ とうもろ こし きゅうり 枝豆	783	31.3	
22	木	○	菜飯 さばの和風レモンだれ 玉ねぎのみそ汁 たくあんあえ	牛乳 さば みそ	菜飯 米ぬか油 砂糖 で ん粉	レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ キャ ベツ きゅうり 生姜 たくあん	749	33.0	
23	金	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ 緑豆もやし チ ンゲン菜	723	31.0	
26	月	○	ご飯 さけの塩焼き さつまいもの豚汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 み そ 油揚げ	米 米ぬか油 さつまいも 砂糖 ごま	人参 こんにゃく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ キャベツ えのきたけ	798	36.7	
27	火	○	ご飯 せんざんき かぶのすまし汁 豚肉のカレー炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	米 砂糖 でん粉 米ぬか 油	にんにく 生姜 人参 かぶ えのきた け 長ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし	765	34.6	
28	水	○	あしたばパン(リング) 小松菜入りトマトクリームシチュー 大根とツナのサラダ ぼんかん(柑橘)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生ク リーム ツナ	あしたばパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 ぶなしめじ 白菜 小松菜 大根 とうも ろこし 枝豆 ぼんかん	870	32.1	
29	木	○	ピンパン(ご飯) 韓国もち入りにらたまスープ 米粉タルト(ブルーベリー)	牛乳 鶏肉 鶏卵 牛肉 み そ	米 米ぬか油 でん粉 トッ ク ごま油 砂糖 ごま 米粉 タルト	生姜 ぶなしめじ たけのこ 長ねぎ に ら にんにく 人参 大豆もやし 緑豆も やし ほうれん草	884	30.8	
30	金	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 白菜のレモンびたし	牛乳 くじら みそ 鶏肉	米 でん粉 米ぬか油 砂 糖	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長 ねぎ 緑豆もやし 白菜 レモン	732	34.8	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	796	32.4
							学校給食摂取基準	830	27~41

稲城市web
「学校給食」ページ



©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」
 や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報は
 インターネット上でも見ることができます。
 (左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食
【公式】
インスタグラム





クックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」

1月 給食だより

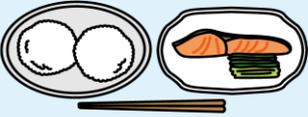
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。冬休み中に生活リズムが乱れてしまう人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1月24日～30日は、**全国学校給食週間**です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p>  <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>戦後（昭和20～30年代）</p>  <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p>  <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>	<p>今年も安心安全で美味しい給食を提供してまいります。全国学校給食週間を通して学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。</p> 
--	---	--	--

正しい姿勢



- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

意識していますか？

食事のマナー

やりがちなマナー違反



さしばし、よせばし、まよいばし

足を組む、食器を持たずに顔を近づけて食べる、ひじをつく

まちがったおわんの持ち方

◆◆◆ 今月の給食について ◆◆◆

- * 《9日》鏡開き・・・お正月にお供えした鏡もちを食べて一年の無病息災を願う行事食です。
- * 《14日》大空町交流給食・・・姉妹都市の北海道大空町から届いたじゃがいもと玉ねぎを使ってカレーを作ります。
- * 《21日》世界の料理 ポテトブラバス（スペイン）・・・揚げたじゃがいもにピリ辛トマトソースをかけたスペイン料理です。
- * 《27日》ご当地給食 せんざんき（愛媛県）・・・骨付きの鶏肉を一口大のぶつ切りにして作る唐揚げです。
- * 《26日～30日》全国学校給食週間・・・東京都産の食材を使った給食や昔の給食、ご当地給食（郷土料理）を提供します。

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

A グループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和8年1月27日（火）
B グループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和8年1月29日（木）
C グループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和8年1月30日（金）