



1月献立表



2024年 1月

六本木中学校

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	その他	kcal AVERAGE g
10水	☆2-1 チキンカレー	○	ブロッコリーとトマトの炒め りんご	牛乳、鶏肉、チーズ	精白米、サラダ油、じゃが芋、 バター、薄力粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、 ブロッコリー、かぶ、りんご	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ペイリーフ、 トマトケチャップ、ウスターソース、 カレー粉、カルダモン、ガラムマサラ、 オールスパイス、コリアンダー、タイム、 純米酢、りんご酢、黒こしょう	811 26.7
11木	【鏡開き献立】 ◇1-2 しっぽくうどん	○	揚げじゃがサラダ お汁粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、なる と、ツナ、小豆	うどん、サラダ油、じゃが芋、 でん粉、オリブ油、上白糖、 白玉粉、三温糖	大根、人参、長ねぎ、小松菜、ブ ロッコリー、玉ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、塩、 薄口醤油、酒、醤油、米酢、白こしょう	747 27.5
12金	鮭ひじきごはん	○	ブロッコリーの茹かか和え さつまいもの味噌汁 ◇1-1☆2-2、2-3カルピスゼリー	牛乳、油揚げ、さけ、ひじ き、鶏卵、糸削り節、ちく わ、鶏肉、豆乳、みそ、寒 天、カルピス	精白米、サラダ油、白ごま、三 温糖、さつま芋	人参、ブロッコリー、白菜、大根、 長ねぎ、しめじ、小松菜	酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油、米酢、だし かつお削り節	773 36.7
15月	【小正月献立】 赤飯	○	松風焼き 小松菜のお浸し けの汁	牛乳、ささげ、鶏肉、鶏 卵、みそ、糸削り節、かに 風味かまぼこ、大豆、高 野豆腐、油揚げ	精白米、もち米、パン粉、白ご ま、黒ごま、でん粉、サラダ 油、こんにやく	長ねぎ、しょうが、小松菜、人参、 白菜、大根、ごぼう	塩、みりん、醤油、酒、だし昆布、だしかつ お削り節	748 36.8
16火	☆2-2、☆3-2 白飯	○	イカのチリソース チーズ入りひじきの和風サラダ かんぴょうの卵とじ	牛乳、いか、ひじき、チー ズ、みそ、豆腐、鶏卵	精白米、サラダ油、でん粉、薄 力粉、三温糖、マヨネーズ(卵 なし)、白ごま	長ねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、人参、きゅうり、かん ぴょう、にら、干しいたけ、小松 菜	塩、酒、醤油、トマトケチャップ、ウスター ソース、トウバンジャン、パプリカ、だし 昆布、だしかつお削り節、薄口醤油	782 33.6
17水	◇1-3 バターライスチキンクリーム	○	ブロッコリーとパプリカのサラダ りんご	牛乳、鶏肉、ツナ	精白米、バター、サラダ油、薄 力粉、上白糖、白ごま	人参、エリンギ、玉ねぎ、赤ビー マン、ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン、りんご	白ワイン、塩、白こしょう、ペイリーフ、鶏 がら、ローリエ、米酢	831 25.8
18木	すずしろご飯	○	小あじのごま揚げ 白菜のレモン和え ジャガ芋としめじの味噌汁	牛乳、油揚げ、小あじ (頭なし)、鶏卵、かに 風味かまぼこ、生揚げ、 みそ	精白米、サラダ油、ごま油、薄 力粉、でん粉、黒ごま、白ご ま、じゃが芋	大根、大根葉、しょうが、白菜、レ モン果汁、しめじ、小松菜	酒、塩、醤油、みりん、薄口醤油、だしかつ お削り節、だし昆布	748 27.7
19金	親子丼	○	梅おかかサラダ 五味味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、まわか め、糸削り節、油揚げ、み そ	精白米、こんにやく、三温糖、 でん粉、白ごま、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、切干 し大根、きゅうり、もやし、梅干 し、大根	酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、一味唐辛 子、米酢、だし昆布、だしかつお削り節	776 34.7
22月	ツアイハン	○	☆3-2春雨の中華サラダ ユッケジャンスープ バイクドチーズケーキ	牛乳、豚肉、チキンハム、 鶏肉、豆腐、みそ、鶏卵、 チーズ、ヨーグルト	精白米、もち米、ごま油、上白 糖、緑豆春雨、サラダ油、三温 糖、白ごま、でん粉、グラ ニュー糖、薄力粉	人参、たけのこ、干しいたけ、小 松菜、キャベツ、きゅうり、しょ うが、大根、しめじ、大豆もやし、 玉ねぎ、にら、レモン果汁	酒、醤油、みりん、塩、オイスターソース、 米酢、ラー油、鶏がら、コチュジャン、一味 唐辛子、黒こしょう、ベーキングパウダー	840 29.4
23火	白飯	○	梅ひじきふりかけ 魚のりんごソースかけ 小松菜のゴマ和え たけぎ汁 花みかん	牛乳、ひじき、もうかさ め、油揚げ、さつま揚げ	精白米、上白糖、白ごま、でん 粉、薄力粉、サラダ油、三温 糖、こんにやく	刻み梅、玉ねぎ、にんにく、りん ご、小松菜、人参、白菜、えのき、 しょうが、長ねぎ、みかん	醤油、みりん、塩、黒こしょう、米酢、だし 昆布、だしかつお削り節、酒、薄口醤油	749 32.7
24水	◇、☆、♡、♠ 味噌ラーメン	○	カブの香り漬け ☆3-1大学芋	牛乳、鶏肉、チキンハム、 みそ	中華麺(卵なし)、サラダ 油、ごま油、三温糖、でん粉、 さつま芋、水あめ、黒ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、にら、キャベツ、ホールコー ン、長ねぎ、ほうれん草、かぶ、か ぶの葉、白菜	鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン、黒 こしょう、酒、トウバンジャン、塩、昆布茶	830 25.8
25木	マクブース (スパイシーな チキンピラフ)	○	フタージュ(ピタパンのクルトン入) レンティルスープ(レンズ豆のポタージュ) ☆3-1、☆カスタードプリン	牛乳、鶏肉、レンズ豆、鶏 卵	精白米、サラダ油、オリブ 油、ピタパン、上白糖、じゃが 芋、バター、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、人参、きゅうり	鶏がら、トマトペースト、塩、黒こしょう、 ターメリック、ガラムマサラ、コリアン ダー、シナモン、パプリカ、クミン、パセ リ、純米酢、オレガノ、ローリエ、バニラ エッセンス	800 30.6
26金	おにぎり	○	サケの塩焼き 昆布と白菜の漬け物 芋煮	牛乳、わかめごはんの 素、さけ、塩昆布、鶏肉、 生揚げ	精白米、上白糖、ごま油、サラ ダ油、こんにやく、里芋、三温 糖	白菜、人参、ごぼう、まいたけ、ほ んしめじ、長ねぎ	ゆかり粉、塩、醤油、純米酢、みりん、酒、だ し昆布、だしかつお削り節	755 35.3
29月	深川飯	○	☆3-2むろあじハンバーグ キャベツの即席漬け ちゃんこ汁	牛乳、あさり、油揚げ、鶏 肉、ひじき、ムロアジ、豆 腐、豚肉、生揚げ、たら	精白米、サラダ油、三温糖、上 白糖、でん粉、こんにやく、ご ま油	人参、しょうが、干しいたけ、ご ぼう、玉ねぎ、ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、大根、ほんしめじ、 白菜、長ねぎ、小松菜	醤油、みりん、酒、塩、純米酢、トマトケ チャップ、薄口醤油、米酢、だし昆布、だ しかつお削り節	752 37.3
30火	コッペパン	○	くじらの竜田揚げ チーズ入り水菜とパプリカのサラダ かぶの和風クリーム	牛乳、鶏肉、チーズ、ペ ーコン、鶏肉、豆乳、生ク リーム	コッペパン、サラダ油、でん 粉、薄力粉、上白糖、白ごま、 じゃが芋、米粉	しょうが、水菜、ブロッコリー、 キャベツ、黄ピーマン、人参、玉 ねぎ、かぶ、小松菜	醤油、酒、米酢、塩、黒こしょう、だし昆布、 だしかつお削り節	747 42.0
31水	回鍋肉丼	○	中華風卵スープ みかん	牛乳、さば、みそ、鶏卵	精白米、でん粉、薄力粉、サラ ダ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、 エリンギ、白菜、人参、ほうれん 草、クレメンティン、スイートス プリング	酒、塩、テンメンジャン、トウバンジャン、 醤油、黒こしょう、鶏がら	811 31.1

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇1年生、☆2年生、♡3年生、♠S組

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



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った小学校で、お弁当を持ってこ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。



★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 1 月 24 日~30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。