



1月献立表



2025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	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 木	マーボー丼	○	§バリバリサラダ きのこ卵のスー りんご	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、鶏 卵	精白米、サラダ油、三温糖、 でん粉、ごま油、ワタナシ 皮、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、干しいた け、人参、玉ねぎ、にら、赤ピーマ ン、黄ピーマン、キャベツ、ブ ロccoli、えのき、しめじ、り	トウバンジャン、鶏がら、酒、醤油、米 酢、塩、薄口醤油、黒こしょう	770 31.3
10 金	【鏡開き献立】 すずしろご飯	○	鮭のみりん醤油焼き 昆布入りサラダ お汁粉	牛乳、油揚げ、さけ、チキン ハム、糸削り節、刻み昆布、 小豆	精白米、サラダ油、ごま油、 上白糖、白玉粉、三温糖	大根、大根葉、キャベツ、きゅう り、人参、ホールコーン	酒、塩、醤油、みりん、米酢	788 35.4
14 火	§鮭入りわかめご飯	○	§揚げギョウザ ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁	牛乳、わかめご飯の素、さ け、鶏肉、糸削り節、みそ (卵なし)、大豆、高野豆 腐、油揚げ	精白米、サラダ油、ぎょう ざの皮、ごま油、三温糖、さ つま芋、こんにゃく	にんにく、しょうが、キャベツ、 長ねぎ、玉ねぎ、にら、ブロッコ リー、人参、白菜	酒、塩、黒こしょう、オイスターソース、 醤油、だしかつお削り節	775 28.7
15 水	【小正月献立】 赤飯	○	松風焼き 白菜の竹輪和え けの汁	牛乳、ささげ、鶏肉、鶏卵、 みそ、糸削り節、ちくわ (卵なし)、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、三温糖、こんにゃく	玉ねぎ、しょうが、白菜、小松菜、 人参、大根、ごぼう	だしかつお削り節、塩、みりん、醤油、酒	750 35.9
16 木	♡照り焼きチキンバーガー	○	アロココのケリンチ クリームシチュー いんげん豆入り	牛乳、鶏肉、チキンハム	丸パン、サラダ油、三温糖、 でん粉、じゃが芋、白いん げん豆、薄力粉	しょうが、ブロッコリー、キャベ ツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、しめ じ	酒、醤油、みりん、米酢、塩、黒こしょう、 鶏がら、ベイリーフ、白こしょう	749 35.1
17 金	☆♡白飯	○	ボラのチリソース 切り干し大根のサラダ 中華卵スープ	牛乳、ぼら、チキンハム、鶏 卵	精白米、サラダ油、でん粉、 薄力粉、三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんにく、しょうが、人 参、白菜、切り干し大根、きゅうり、 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、米酢、鶏がら、黒こしょう、みりん	751 30.4
20 月	§スパゲッティミートソース	○	ポテトのバジル風味サラダ カスタードプリン	牛乳、鶏肉、チーズ、鶏卵	サラダ油、薄力粉、スパゲ ティ、じゃが芋、オリーブ 油、上白糖、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト ジュース、きゅうり、ホールコーン	赤ワイン、塩、黒こしょう、トマト ピューレ、トマトケチャップ、ウスター ソース、タバスコ、パセリ、りんご酢、米 酢、バジル、バニラエッセンス	795 34.3
21 火	ツイハン	○	ユッケジャンスープ ベイクドチーズケーキ	牛乳、豚肉、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、サラダ油、でん粉、白 ごま、薄力粉	人参、たけのこ、干しいたけ、小 松菜、しょうが、大根、しめじ、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、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	748 25.7
22 水	白飯	○	むろあじハンバーグ ピーフンと野菜のソテー 卵とえのきのすまし汁	牛乳、鶏肉、ひじき、ムロア ジ、おから、えび、鶏卵、生 揚げ	精白米、上白糖、サラダ油、 でん粉、三温糖、ピーフン	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン、人参、キャベツ、えの き	酒、塩、醤油、純米酢、トマトケチャ ップ、黒こしょう、オイスターソース、だ しかつお削り節	766 37.9
23 木	親子丼	○	モヤシの豆板醤和え 大根とシメジの味噌汁 温州みかん	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、 みそ、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、 こんにゃく、上白糖、でん 粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、大豆もや し、大根、ほんしめじ、みかん	みりん、塩、醤油、薄口醤油、酒、一味唐 辛子、トウバンジャン、だし昆布、だし かつお削り節	762 31.5
24 金	コッペパン	○	マーマレードジャム くじらの竜田揚げ こまつなサラダ トマトシチュー	牛乳、鯨肉、ツナ、チーズ、 チキンハム、生クリーム	コッペパン、サラダ油、で ん粉、薄力粉、三温糖、じゃ が芋	オレンジマーマレード、しょう が、小松菜、かぶ、人参、玉ねぎ、 トマト缶、トマトジュース	醤油、酒、米酢、からし(粉)、塩、白こ しょう、鶏がら、ローリエ、トマト ピューレ、赤ワイン、黒こしょう、ペイ リーフ	749 39.5
27 月	深川飯	○	ヨーロッパ風のごま揚げ 白菜の即席漬 ちゃんこ汁	牛乳、あさり、油揚げ、ヨー ロッパ風、鶏肉、豚肉、生 揚げ、たら	精白米、サラダ油、三温糖、 薄力粉、でん粉、黒ごま、白 ごま、こんにゃく、ごま油	人参、しょうが、干しいたけ、ご ぼう、白菜、きゅうり、大根、ほん しめじ、玉ねぎ	醤油、みりん、酒、薄口醤油、米酢、だし 昆布、だしかつお削り節、塩	749 29.7
28 火	☆§チキンカレー	○	キャベツと人参のサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉、粉糖	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、ホール コーン、ブルーベリージャム	鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ、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、米酢、 黒こしょう	817 28.5
29 水	焼きおにぎりのスープ茶漬け	○	天ぷら キャベツのおかか和え	牛乳、刻み昆布、いか、糸削 り節	精白米、サラダ油、白ごま、 薄力粉、コーンスターチ、 さつま芋、三温糖	人参、玉ねぎ、えのき、みつば、 キャベツ、小松菜	だし昆布、かつお厚削り、酒、薄口醤油、 塩、みりん、醤油、塩、黒こしょう	754 28.9
30 木	♡§醤油ラーメン	○	キュウリのピリ辛漬 キャンディポテト	牛乳、チキンハム、鶏肉、な ると	中華麺(卵なし)、サラダ 油、ごま油、三温糖、水あ め、バター、さつま芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、もやし、ホールコーン、小松 菜、きゅうり、オレンジジュース	だし昆布、だしかつお削り節、鶏がら、 みりん、醤油、ナンプラー、黒こしょう、 酒、塩、米酢、ラー油	821 27.5
31 金	さばの回鍋肉丼	○	華風かき玉汁 ボンカン	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、玉ねぎ、 エリンギ、白菜、人参、小松菜、ポ ンカン	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	791 31.2

※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。♡3年1組、☆3年2組、♡3年3組、§S組、§先生

1月24日は校長先生の思い出の給食を再現しました。また、六本木中学校教職員から3年生に送る給食アンケートを実施しました。1月から3月に登場します。お楽しみに！！



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。

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。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	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。