



令和6年1月 献立表(1/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
9 火	○		麦ごはん		米,★大麦		571 kcal	マス 大麦 マヨネーズ
			マスのあけぼの焼き	★マス	★マヨネーズ	にんじん	25.5 g	
			七草風汁	鶏肉,油揚げ		だいこん,にんじん,はくさい,かぶ,ねぎ,せり,こまつな	20.5 g	
			いちご			いちご	1.6 g	
10 水	○		麦ごはん		米,★大麦		643 kcal	大麦 餃子の皮 小麦粉 白ごま
			♥◆ジャンボ餃子	●豚肉	揚げ油,★ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,★小麦粉	はくさい,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	22.4 g	
			ビーフンソテー	●豚肉	米油,ごま油,ビーフン,砂糖	ピーマン,玉葱,にんじん,キャベツ	19.2 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	2.4 g	
11 木	○		あごだしうどん	鶏肉,★かまぼこ,油揚げ,★とびうお(だし)	★うどん,砂糖	葉ねぎ	599 kcal	かまぼこ とびうお(だし) うどん 白ごま
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	はくさい,にんじん,こまつな	24.9 g	
			鏡開きあんもち	豆腐,あずき	白玉粉,上新粉,砂糖		17.0 g	
							2.1 g	
12 金	○		セルフオムライス	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳	米,★大麦,★バター,米油,砂糖,でんぷん	トマトジュース,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	644 kcal	たまご 調理用牛乳 チーズ 大麦 バター
			エンテンスープ(北欧風豆スープ)	●ベーコン,●ウィンナー,青えんどう豆	米油,じゃがいも	玉葱,セロリ,にんじん	24.5 g	
			チーズサラダ	★チーズ	オリーブ油,米油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,レモン	24.0 g	
							3.0 g	
15 月	○		麦ごはん		米,★大麦		601 kcal	いわし たら 大麦 揚げ油(小麦) 白ごま
			手作りさつま揚げ	★いわし,★たら,干ひじき	★揚げ油,★やまといも,砂糖,でんぷん	にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	25.9 g	
			糸寒天の中華和え	糸寒天	砂糖,ごま油,★白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	18.7 g	
			みそ汁		じゃがいも	えのきたけ,玉葱,こまつな	2.3 g	
16 火	○		生揚げの家常炒め丼	生揚げ,●豚肉	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸	702 kcal	たまご 調理用牛乳 大麦 黒ごま
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,玉葱,干し椎茸,クリームコーン,コーン	26 g	
			さつまいももち	★調理用牛乳	さつまいも,砂糖,マカリ,でんぷん,★黒ごま		21.6 g	
							2.1 g	
17 水	○		たこめし	油揚げ,★たこ	米,★大麦,こんにやく,砂糖	にんじん	566 kcal	たこ 大麦 小麦粉
			玉ねぎとハムサラダ	●ハム	オリーブ油,米油	玉葱,キャベツ,きゅうり,レモン	23 g	
			すいとん	鶏肉,油揚げ,豆腐	米油,★小麦粉,白玉粉	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	16.9 g	
							2.1 g	
18 木	○		◆帽子パン	★たまご,★調理用牛乳	★ミルクパン,★バター,砂糖,★小麦粉		638 kcal	たまご 調理用牛乳 ヨーグルト ミルクパン バター 小麦粉
			鶏肉とひよこ豆のトマトシチュー	鶏肉,ひよこめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	22.6 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		黄桃缶,白桃缶,りんご缶,洋梨缶	19.4 g	
							2.3 g	
19 金	○		麦ごはん		米,★大麦		600 kcal	銀だら 大麦 白ごま
			銀だらの西京焼き	★銀だら			22.7 g	
			かりぼり漬け	昆布	★白ごま	大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん,きゅうり	21.9 g	
			きのこのみぞれ汁	油揚げ	でんぷん	なめこ,エリンギ,にんじん,はくさい,ねぎ,だいこん,こまつな	1.9 g	
22 月	○		塩親子丼	鶏肉,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,こんにやく,砂糖,でんぷん	干し椎茸,玉葱,にんじん,グリーンピース	609 kcal	かまぼこ たまご ホイップクリーム 大麦 白ごま クラッカー
			切干と野菜のごま酢和え		★白ごま,砂糖	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり	24.0 g	
			♥◆カップ入りショートケーキ	★ホイップクリーム	★クラッカー	いちご	18.5 g	
							2.1 g	
23 火	○		ごはん		米		602 kcal	しょうが,はくさいキムチ,だいこん,ねぎ 干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな みかん
			鶏肉キムチチゲ	鶏肉,豆腐	米油,ごま油,しらたき		24.0 g	
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき,大豆	米油,砂糖		17.7 g	
			みかん				2.0 g	
24 水	○		♥◆みそラーメン	●豚肉	★中華めん,米油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,コーン,ねぎ,こまつな	613 kcal	ししゃも 中華めん 白ごま バター
			ししゃものごま焼き	★ししゃも	★白ごま		27.7 g	
			しょうゆバター粉ふきいも		じゃがいも,★バター	コーン	21.6 g	
							3.1 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。

※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

次ページあります。



令和6年1月 献立表(2/2ページ)

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
25 木	○		麦ごはん		米,★大麦		634 kcal	鮭 たまご 調理用牛乳 大麦 白ごま 小麦粉 黒ごま
			野沢菜ふりかけ		ごま油,★白ごま	にんじん,のざわな漬	27.5 g	
			鮭の塩焼き	★鮭			19.1 g	
			けんちん汁	油揚げ	米油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸, 長ねぎ,こまつな	2.4 g	
			ふもち	★たまご,★調理用牛乳	★小麦粉,黒砂糖,★黒ごま			
26 金	○		昭和のいちごジャムパン		★食パン	いちごジャム	576 kcal	食パン バター 小麦粉 マカロニ
			カレーシチュー	●豚肉	米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも,でんぶん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリンピース	20.5 g	
			マカロニサラダ		★マカロニ,米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン	18.5 g	
							2.1 g	
29 月	○		麦ごはん		米,★大麦		661 kcal	大麦 揚げ油 (小麦,魚,やまといも)
			くじらの甘辛和え	くじら	★揚げ油,でんぶん,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱	27.3 g	
			きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ,しらたき	ごぼう,干し椎茸,だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,こまつな	14.6 g	
			オレンジ				2.0 g	
30 火	○		元祖深川めし	★あさり,油揚げ	米,★大麦	にんじん,ねぎ,しょうが	585 kcal	あさり ちりめんじゃこ 大麦 白ごま 小麦粉
			じゃこと小松菜サラダ	★ちりめんじゃこ	米油,砂糖,★白ごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんにく, しょうが	20.0 g	
			八丈島レモンケーキ	豆乳	★小麦粉,砂糖,マガリン	八丈島フルーツレモン	16.9 g	
						2.5 g		
31 水	○		胚芽パン		★胚芽パン		667 kcal	調理用牛乳 チーズ 胚芽パン 生パスタ 小麦粉 バター
			生パスタのラザニア風	●豚肉,★調理用牛乳,★チーズ	★生パスタ,米油,★小麦粉,★バター	玉葱,にんじん,ホールトマト缶	25.3 g	
			じゃがいもとベーコンスープ	●ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	23.7 g	
			みかん			みかん	3.2 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

1月 給食だよ!

全国学校給食週間 ~給食の歴史をたどろう~

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。北区の学校栄養士会で明治から現在までの給食写真をポスターを作成しました。校内に掲示してありますのでご覧ください。

また、神谷小では、学校給食週間の間、明治・昭和・現在の給食を順番に提供しますのでお楽しみに!

がっこうきょうしよく
れきし
学校給食の歴史

明治22年(1899年) 大正12年(1923年) 昭和17年(1942年) 昭和22年(1947年) 昭和27年(1952年)

昭和30年(1954年) 昭和40年(1965年) 昭和52年(1977年) 平成18年(2006年) 令和(現在)の本校の給食

明治の給食
~ 学校給食の始まり ~
明治22年(1899)に山形県の小学校で、貧困児童に対して昼食を提供したのが学校給食の始まりです。

昭和の給食
~ 脱脂粉乳、コッペパン、くじら ~
太平洋戦争中の昭和17年(1942)は食糧が不足して品数が少めです。
昭和20年(1945)に終戦を迎えるとアメリカから脱脂粉乳や小麦などが提供され、脱脂粉乳・コッペパンの給食がスタートしました。
昭和27年(1952)頃、給食で揚げパンが考案されたといわれています。くじらもよく登場しました。

平成・令和の給食
~ 食育重視へ ~
平成21年(2009)に学校給食の目標が「栄養改善」から「食育」へ変わり、郷土料理や地場産の食材を使った給食や、世界の料理も多く登場しています。