



1月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	メ	モ
9・金	○	ななくさごはん けんちんじる ぶりのゆうあんやき くりきんとん ぎょうじしょく 行事食 しょうがつりょうり ななくさ (お正月料理・七草)	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ プリ(さかな)	こめ、こんにやく さといも、あぶら さつまいも、くり じょうはくとう みずあめ	かぶ、だいこん、せり はくさい、なす、な ほとけのさ、ごぼう にんじん、ごぼう ながねぎ、ゆず	664 26.9	こんげつ こんだて 今月の献立より か しょうがつりょうり ななくさ 9日 お正月料理・七草 しょうがつりょうり くり ななくさ お正月料理の栗きんとんと、七草が ゆにちなんだ七草ごはんを給食で作り ます。 あじ 味めぐりツアー にち にほん りょうり なら けん 15日 日本の料理(奈良県) よしのじる じる 吉野汁は、すまし汁にくず粉を溶かして、とろみをつけた 汁物のことです。口当たりがよく冷めにくいのが特徴で す。奈良県の吉野地方がくずの産地であることから、この 名前が付けられました。現在は、くず粉が貴重品となっ ているため、片栗粉を用いることが多くなっています。 にち てづく こんだて 22日 手作り献立 こんげつ てづく 今月は、「手作りキャベツメンチカツ」です。 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を 味わってください♪ けっかはっぴょう モリモリウィーク結果発表 がつ にち にち おご 11月17日から21日に行われたモリモリウィークの残 食が少なかった上位3校を発表します。 だいい い だいいちしょうがつこう 第1位 第一小学校 だいい い だいなしょうがつこう 第2位 第七小学校 だいい い だいいちしょうがつこう 第3位 第九小学校 でした。 おめでとうございます。 これからも残さず食べてくださいね！	
13・火	○	マーボー豆腐どん あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ	こめ、じょうはくとう でんぷん、あぶら ごま、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら しいたけ、しょうが にんにく、こまつな、もやし	606 26.7		
14・水	にゅうさんきん いんりょう	ケチャップライスクリームソース たまごとツナのソテー フルーツポンチ	ジョア プレーン とりにく ぎゅうにゅう、チーズ たまご、ツナ	こめ、あぶら こむぎこ さんおんとう	たまねぎ、にんじん、パセリ こまつな、キャベツ おうとう、みかん、パイン	616 20.3	あじ 味めぐりツアー にち にほん りょうり なら けん 15日 日本の料理(奈良県)	
15・木	○	ごはん よしのじる やきシシモ(1・2・2) わかめサラダ (かおりごまドレ) にほんあじ 日本味めぐりツアー な ら けん りょうり (奈良県の料理)	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ シシモ(さかな) わかめ	こめ、さといも でんぷん	にんじん、ながねぎ だいこん、しいたけ、もやし きゅうり	603 27.7		
16・金	○	ちゃんぽん さつまスティックあげ れんこんのにくみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、えび かまぼこ、とりにく	ちゃんぽんめん あぶら、さつまいも ごまあぶら さんおんとう、でんぷん グラニューとう	しょうが、にんにく にんじん、たけのこ たまねぎ、もやし、キャベツ きぬさや、しいたけ れんこん、いんげん	625 29.2		
19・月	○	えだまめとこんぶのごはん はくさいととうふのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ あぶらあげ、とうふ	こめ、あぶら じょうはくとう じゃがいも こんにやく	にんじん、えだまめ はくさい、こまつな たまねぎ、きぬさや	587 29.3		
20・火	○	ツナピラフ ポトフ ごぼうのサラダ (クリーミーごまドレ) ラッキーにんじん★ (ポトフ)	ぎゅうにゅう、ツナ とりにく	こめ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、コーン あおピーマン、にんじん かぶ、キャベツ、セロリー ごぼう、えだまめ	588 24.8		
21・水	○	かいせんあんかけどん やきぶたとやさしいオイスターいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、いか やきぶた	こめ、むぎ、あぶら でんぷん じょうはくとう ごまあぶら	にんにく、にんじん はくさい、たけのこ きぬさや、いんげん、もやし	589 30.0		
22・木	○	ごはん こんさいじる てづくりキャベツメンチカツ (ソース) てづく こんだて 手作り献立	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく	こめ、さといも パンこ、こむぎこ あぶら	れんこん、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん しいたけ、キャベツ たまねぎ	694 25.8		
23・金	○	コッペパン いちごジャム はくさいのシチュー こまつなとコーンのソテー むかしきょうじょく 昔の給食 さいげんこんだて 再現献立 全国 学校給食週間	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム、チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも、あぶら こむぎこ	はくさい、にんじん たまねぎ、パセリ、こまつな コーン	589 24.3		
26・月	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる ごもくあつやきたまごのあんかけ かぶのわふうサラダ (げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ごもくあつやきたまご だいず	こめ、じょうはくとう でんぷん	キャベツ、しめじ、まいたけ えのきたけ、にんじん ながねぎ、かぶ、れんこん いんげん	585 22.2		



1月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
27・火	○	ソフトめんのミートソース あおなとしめじのソテー おうとうかん1/2	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン	ソフトめん、あぶら じょうはくとう こむぎこ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、パセリ セロリ、こまつな、しめじ おうとう	669 26.8	1月の給食目標 がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう！ 1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です 全国学校給食週間にちなんだ、昔の給食によく出ていた献立を提供します。 23日 コッペパン・いちごジャム 27日 ソフトめんのミートソース、黄桃缶1/2 全国学校給食週間を通して、学校給食についてあらためて知る機会にしてほしいと思います。	
28・水	○	わかめごはん とんじる サケのてりやき おひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、あぶらあげ とうふ、サケ（さかな）	こめ、あぶら こんにやく じょうはくとう	しょうが、にんじん たまねぎ、だいこん ながねぎ、ごぼう、はくさい かぶ、こまつな	589 30.5		
29・木	○	ふゆやさいかレーライス ほうれんそうのサラダ（ぐだくさんたまねぎドレ）	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ じょうはくとう	にんじん、たまねぎ れんこん、しょうが にんにく、ブロッコリー カリフラワー、ほうれんそう もやし、コーン	612 21.8		
30・金	○	ひじきチャーハン たまごのちゅうかスープ いかのねざしおやき いよかん	ぎゅうにゅう やきばた、ひじき とりにく、とうふ たまご、いか	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、でんぷん じょうはくとう、ごま	ながねぎ、にんじん たけのこ、コーン、こまつな しょうが、にんにく いよかん	596 29.9		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	614	26.4

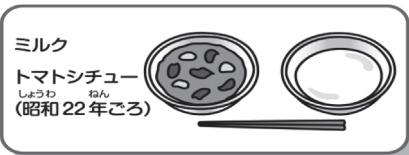
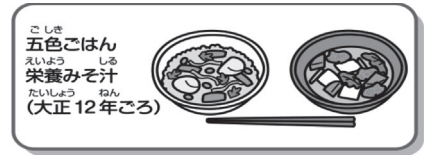
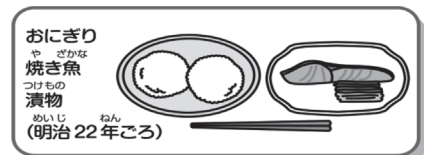
日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

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。この学校は大嘗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いました。

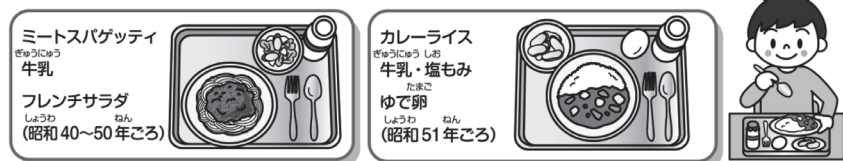
支援物資による学校給食の再開

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(アジア救援公認団体)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日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

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(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



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続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。

今年(とし)はうま年！

うまのように野菜を
たっぷり食べよう！

箸(はし)をうま(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！