



# 1月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Bブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

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)	からだのちょうどい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	○	マー婆ーどうふどん あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいす とうふ	こめ, じょうはくとう でんぶん, あぶら ごま, こまあぶら	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	こんげつ こんだて 今月の献立より	
13 火	○	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	ぎょうじょく 行事食 (お正月料理・七草)	ぎゅうにゅう とりにく, とうふ ブリ(さかな)	こめ, こんにゃく 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	664 26.9	13日 お正月料理・七草	
14 水	○	ごはん よしのじる やきシシャモ(1・2・2) わかめサラダ (かおりごまドレ)	ほんじ 日本味めぐりツア (奈良県の料理)	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ シシャモ(さかな) わかめ	こめ, さといも でんぶん	603 27.7	あじ 味めぐりツア	
15 木	にゅ いうさん りんき 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 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	14日 日本の料理(奈良県)	
16 金	○	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	よしのじる 吉野汁は、すまじい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。
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 るにくじやが		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 こんにゃく	にんじん, えだまめ はくさい, こまつな たまねぎ, きぬや	587 29.3	21日 手作り献立
20 火	○	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, でんぶん グラニューとう	じょうが, にんにく にんじん, たけのこ たまねぎ, もやし, キャベツ きぬや, しいたけ れんこん, いんげん	625 29.2	てづくり 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♪
21 水	○	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)	てづくり 手作り献立	ぎゅうにゅう ぶたにく, わかめ	こめ, さといも パンこ, こむぎ 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	モリモリウィーク結果発表
22 木	○	かいせんあんかけどん やきぶたとやさいのオイスターいため		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 でんぶん 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 きぬや, いんげん, もやし	589 30.0	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。
23 金	○	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)	全国 学校 給食 週間	ぎゅうにゅう あぶらあげ ごもくあつやきたまご だいす	こめ, じょうはくとう でんぶん	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	だい 第1位 第一小学校 だい 第2位 第七小学校 だい 第3位 第九小学校
26 月	○	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	むかしさゆうしょく 昔の給食 さいげんこんだて 再現献立	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	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	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！



# 1月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

B ブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

市広報キャラクター「Mシロ」

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 (きいろのしょくひん)	からだのちょうどいしととえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	メ モ
27 火	○	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 こんにゃく じょうはくとう	しうが、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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;"> <p>1月の給食目標</p> <p>がつ きょうしつもくひょう</p> <p>1月の給食について知ろう！</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>1/24~1/30は ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 「全国学校給食週間」です</p> </div> <div style="flex: 1;"> </div> </div> <p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間にちなんで、昔の給食によく出て いた献立を提供します。</p> <p>にち 26日 にち 28日</p> <p>コッペパン・いちごジャム ソフトめんのミートソース、黄桃缶1/2</p> <p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん とお 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。</p>
28 水	○	ソフトめんのミートソース あおなとしめじのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいこん ベーコン	ソフトめん、あぶら じょうはくとう こむぎこ	しうが、にんにく たまねぎ、にんじん、パセリ セロリー、こまつな、しめじ おうとう	669 26.8	
29 木	○	ひじきチャーハン たまごのちゅうかスープ いかのねぎしおやき いよかん	ぎゅうにゅう やきぶた、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、でんぶん じょうはくとう、ごま たまご	ながねぎ、にんじん たけのこ、コーン、こまつな しうが、にんにく いよかん	596 29.9	
30 金	○	ふゆやさいカレーライス 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 じやがいも、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	

※ 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。

に ほん がつ こ う き う しょく

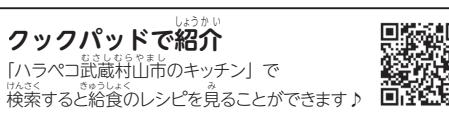
## 日本の学校給食のあゆみ

### 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。この学校は大智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しまいました。

### 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1学年からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



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

### 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ようになりました。主食はパンを中心でしたが、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、「子どもたちが食えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。現代では、大人になんで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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

### 今年はうま年！

