



1月分予定献立表（中学校）



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
9・金	○	カレーライス キャベツとインゲンのソテー 手作りりんごゼリー <div>ラッキーにんじん★ (カレーライス)</div>	牛乳, 豚肉, ベーコン 寒天	米, 油, ジャガ芋 小麦粉, 上白糖	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく インゲン, キャベツ, コーン りんごジュース	817 26.4	<div>今月の献立より</div> <div>お正月献立</div> <div>13日 鏡開き（本来は11日）</div> <p>鏡開きは、正月にお供えた鏡餅を下ろし、手や木 づちで割って、雑煮や汁粉にして食べる行事です。 「割る」や「切る」というのは縁起が悪いので、「開 く」という縁起の良い言葉を使います。給食では、ト ッポギというお餅を入れたお雑煮を作ります。</p> <div>15日 小正月</div> <p>小正月は正月の終わりの日です。昔は、小正月の朝 には家族全員で無病息災を願い、小豆がゆを食べる習 慣がありました。小豆の赤い色が邪気（病気や災難な ど）を払うとされています。給食では、「小豆ご飯」 を作ります。今年一年元気に過ごせるように願って、 いただきます。</p> <div>給食センター手作り献立</div> <p>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♪</p> <p>9日 手作りりんごゼリー 27日 手作りメンチカツ</p> <div>残食ゼロウィーク結果発表</div> <p>11月に行われた残食ゼロウィーク期 間中、残食が一番少なかった学校を発表 します。</p> <div>第1位 第四中学校</div> <p>おめでとうございます。 これからもたくさん食べてくださいね。</p>	
13・火	○	菜飯 お雑煮 焼きシシャモ（2本） 栗きんとん <div>行事食 (鑑開き)</div>	牛乳, 鶏肉, かまぼこ シシャモ(魚)	米, トッポギ さつまいも, 栗 上白糖	広島菜, 京菜, 大根菜, 人参 小松菜, 大根, 長ねぎ, 白菜	823 30.2		
14・水	○	マーボーじゃが丼 生揚げのオイスター炒め みかん	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, ジャガ芋, 油 ごま油, 上白糖 でん粉	長ねぎ, にんにく, しょうが たけのこ, 人参, 玉ねぎ 絹さや, しいたけ えのきたけ, 青ピーマン, みかん	786 27.6		
15・木	○	小豆ご飯 すまし汁 ブリの照り焼き かぶのゆず風味（しょうゆ） <div>行事食 (小正月)</div>	牛乳, 小豆 飾りかまぼこ ブリ(魚)	米, もち米, ごま 上白糖, 油	玉ねぎ, 人参, ほうれん草 しょうが, 白菜, かぶ, ゆず	750 34.3		
16・金	飲むヨーグルト	白飯 味噌汁 鶏のから揚げねぎソース（2個） 小松菜サラダ（柑橘ドレ）	飲むヨーグルト わかめ, 豆腐, 油揚げ 鶏肉	米, でん粉, 油 上白糖	玉ねぎ, しょうが, 長ねぎ 万能ねぎ, 小松菜 えのきたけ, もやし	788 36.1		
19・月	○	ジャージャン豆腐丼 青菜といかの炒め物 フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 豆腐 いか, 粉寒天	米, 麦, 油, 上白糖 でん粉	しょうが, にんにく, たけのこ, 人参 長ねぎ, チンゲン菜, 赤パプリカ 小松菜, コーン, しめじ, キャベツ なつみかん, パイン, 黄桃	820 35.7		
20・火	○	エビピラフ 野菜スープ 白身魚のオーロラソース	牛乳, えび, ベーコン ウィンナー, 豚肉 メルルーサ(魚)	米, 油, ジャガ芋 でん粉, 上白糖	玉ねぎ, 人参, コーン グリンピース, キャベツ しょうが, にんにく	774 34.1		
21・水	○	白飯 豚汁 厚焼き卵の甘酢あん さつま芋のごま和え	牛乳, 豚肉, 油揚げ 豆腐, 厚焼き卵	米, 油, ジャガ芋 上白糖, でん粉 さつまいも, ごま ごま油	しょうが, 人参, 大根 長ねぎ, ごぼう	767 30.1		
22・木	○	キャロットライスチキンクリームソース ビーンズサラダ（クリーミーごまドレ） いよかん	牛乳, 鶏肉 生クリーム, チーズ 大豆	米, オリーブ油, 油 小麦粉, バター	人参, 玉ねぎ, しめじ ほうれん草, 枝豆, コーン もやし, きゅうり, いよかん	814 29.7		
23・金	○	麦飯 かきたま汁 鮭の西京焼き 里芋の磯煮	牛乳, 豆腐, 卵 しらす干し, サケ(魚) ひじき, さつま揚げ	米, 麦, でん粉 上白糖, 油, 里芋 三温糖	玉ねぎ, 糸みつば, 小松菜 人参, インゲン	751 42.2		
26・月	○	セルフ焼きそばパン ウィンナーのトマトソース 大根ときゅうりのサラダ（和風ドレ） <div>全国学校給食週間</div> <div>昔の給食 再現献立</div>	牛乳, 豚肉, 青のり ウィンナー	コッペパン, 中華めん 油, 上白糖	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 青ピーマン, もやし きゅうり, 大根	780 29.3		



1月分予定献立表（中学校）



令和7年度

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	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
27・火	○	白飯 味噌汁 手作りメンチカツ（ソース） ゆで野菜（具だくさん玉ねぎドレ）	牛乳、油揚げ、豚肉卵	米、小町麦、パン粉小麦粉、油	大根、玉ねぎ、キャベツ人参	826 31.6	<div>1月の給食目標</div> <div>学校給食について知ろう！</div> <div> 1/24～1/30は 「全国学校給食週間」です </div> <div> 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。 </div> <div> 26日 セルフ焼きそばパン 30日 ソフト麺ミートソース、黄桃缶1/2 </div> <div> 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。 </div>	
28・水	○	ドライカレーライス（大豆入り） 青菜とエリンギのソテー りんご	牛乳、豚肉、大豆ウインナー	油、米、小麦粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく青ピーマン、人参、トマト小松菜、エリンギ、キャベツりんご	804 27.6		
29・木	○	白飯 高野豆腐のそぼろふりかけ 具沢山味噌汁 魚の竜田揚げ大根あんかけ	牛乳、豚肉、豆腐わかめ、油揚げメバル(魚)	米、油、上白糖、里芋でん粉	人参、しょうが、長ねぎごぼう、大根、小松菜	758 33.5		
30・金	○	ソフト麺ミートソース（大豆入り） コーンポテト 黄桃1/2（缶詰）	牛乳、ベーコン、豚肉大豆、チーズ	ソフト麺、油、小麦粉バター、上白糖じゃが芋	にんにく、セロリー、玉ねぎ人参、トマト、コーンパセリ、黄桃	836 31.6		

- ※ 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)
791	32.0

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。この学校は大督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。



おにぎり

焼き魚
漬物

(明治22年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)



ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

(昭和25～30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に



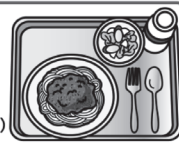
昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

(昭和40～50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)



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。

お年玉はもちだった!?



お正月は、晋段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

