



令和 8 年 1 月 8 日
北 区 立 明 桜 中 学 校
校 長 菊 池 修 一
栄 養 士 ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○

新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？
昔から「一月往ぬる 二月逃げる 三月去る」と言われてきたように、月日が流れるのを早く
感じる時期です。給食を食べて丈夫な体を作り、一日一日を大切に過ごしましょう♪
本年もよろしくお願いいたします。



1月の給食目標：給食の意義について考えよう

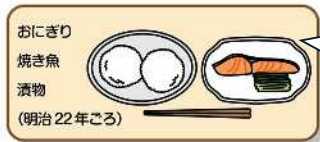


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

☆学校給食のはじまり

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。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。

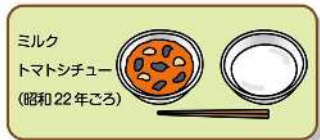


1/30(金)
鮭の塩焼き
が出ます！



☆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日に給食用物資の寄贈を
受けて、学校給食が再開されました。その後、1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。



1/29(木)
くじらとじゃがいもの
ケチャップ和え
が出ます！



☆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。



1/27(火)
ミートソース
スパゲティ
が出ます！



1/26(月)
チキン
カレーライス
が出ます！

12月11日(水) 給食試食会を開催しました！

給食試食会は学校保健委員会と合同開催し、26名もの保護者の方々にご参加いただきました！

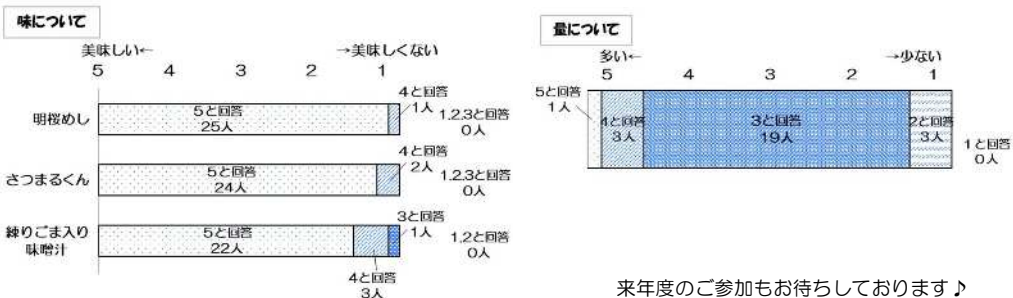


☆当日の献立☆

明桜めし
さつまろくん
練りごま入り味噌汁
牛乳

献立の紹介に加えて、給食ができるまでの流れ、
給食室の衛生管理について、明桜中の給食のこだわり、
食育活動などについてお話をさせていただきました。
お子様のご家庭の様子や食事のことなど、保護者の
方々とも直接お話をすることができ、私たち栄養士にとっ
てもとても良い機会となりました。
ご参加いただきありがとうございました！

☆試食会アンケート結果



給食通信 感想紹介コーナー

- ★12/2(1-1) 肉団子入り白菜スープの彩りがきれいでした。やさしい味がおいしかったです。僕の中では最近の No.1です。(1-2) きな粉あげパンのきな粉がこぼれてしまい上手に食べられませんでした。なので練習したいです。いつもおいしい給食ありがとうございます。(3-2) 肉団子がほろほろでおいしかったです。紙ナプキンのおかげで俺さまのきれいな手にきな粉がつかなくて最高だったぜ。→今年度はじめてのあげパン、変わらずの大人気ででした！学級閉鎖があったにもかかわらず、残菜はたったの0.5%！喜んでもらえてとても嬉しいです♪肉団子入り白菜スープも大人気で、生徒のみなさんだけでなく、先生方からも好評な献立でした！
- ★12/4(2-1) 豆乳スープがとてもおいしかったので友達と一緒ににおかわりしました！(2-5) スープ大好きなのでおかわりしました！！いつもありがとうございます！！(3-4) 私は豆乳より牛乳派ですが、スープにするには豆乳のほうがおいしいと思いました。おいしかったです。→坦々豆乳スープ、豆乳と練りごまがまろやかで、私もお気に入りの献立です♪残菜率は0.5%！12月になり、寒い日が続いていたので、スープで身体をあたたためてもらえたらと思います😊
- ★12/5(1-5) かつお節が使われているだけあり、だしをとめて感じておいしかったです。(2-4) みかんおいしい。カレーに卵入っていて感動しました。毎日カレーがいいです。待ってます。→いつもの鶏ガラだしではなく、かつおだしを使ったカレー丼を作りました！いつもと違ったカレーの風味や具材を楽しんでもらえたようで嬉しいです♪毎日は難しいですが、毎月様々なカレーを作っているため、1月のチキンカレーライスもお楽しみに♪
- ★12/10(3-5) 今日は初めて見る給食が多かったけど、おいしかったです！！→この日は1・2年生が校外学習、職場体験で、3年生だけの給食でした！いつもの大人数だと作ることが難しい献立を、ひとつひとつ丁寧に手作りしました。料理の組み合わせが違えば作ることができるので、1・2年生のみなさんいつか給食に出ることを楽しみにしてください！

令和7年度



1月予定献立表

1月の給食目標
給食の意義について考えよう

北区立明桜中学校

日にち	牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	ランチルーム
				1群 たんぱく質	2群 乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 油脂類		
9 金	○	鮭のいどりちらし寿司 あったか七草汁 ししゃものごまだれかけ みかん	卵	卵 塩づけ 鶏肉	刻みのり 牛乳 ししゃも	にんじん だいこんの葉 かぶの葉 せり	ごぼう たけのこ 干し椎茸 しめじ 大根 かぶ みかん	米 三温糖 砂糖 くるすり 片栗粉	炒め油 白いりごま 揚げ油 白いりごま	767 kcal 29.4 g	
12 月		成人の日									
13 火	○	しょうゆラーメン サクサクおあげサラダ 白玉ぜんざい	豚肉 うずらの卵	豚肉 うずらの卵 油揚げ あずき	カットわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	たけのこ もやし 冷凍ホールコーン 長ねぎ しょうが キャベツ	蒸し中華めん 三温糖 砂糖 白玉粉	白いりごま サラダ油 ごま油	789 kcal 32.5 g	2-1
14 水	○	ごはん さばのねぎみそ焼き えのき和え きりたんぽ汁		さば 鶏肉	牛乳 刻みのり	小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ もやし えのき まいたけ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 三温糖 糸こんにゃく きりたんぽ		762 kcal 36.3 g	
15 木	○	麦ごはん 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め もずくスープ	豚肉 卵	豚肉 卵 生揚げ	牛乳 沖縄もずく	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	米 米粒麦 三温糖 片栗粉	炒め油 ごま油 白いりごま	782 kcal 35.1 g	
16 金	○	クロックムッシュ ラタトゥイユ ジュリエンスープ ブラマンジェオレンジソースかけ	無塩食パン ボンレスハム ビザチーズ 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	ボンレスハム 鶏肉 ベーコン	ビザチーズ 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう なす セロリ オレンジジュース	無塩食パン 薄力粉 三温糖 さつまいも じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 炒め油	723 kcal 28.4 g	2-3
19 月	○	ひじき入り深川めし あんかけ揚げ豆腐 練りごま入りみそ汁 みかん	あさり 卵	あさり 油揚げ 卵 押し豆腐 鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 長ねぎ しめじ 大根 みかん	米 砂糖 片栗粉 板こんにゃく さつまいも	炒め油 サラダ油 練りごま	781 kcal 33.8 g	
20 火	○	二色サンド（バター・あんずジャム） ホークビーンズ 小松ツナサラダ	黒砂糖食パン 食パン バター 豚肉	豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマトビュレ パセリ 小松菜	あんずジャム にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ レモン果汁	黒砂糖食パン にんにく 薄力粉 じゃがいも 砂糖	バター 炒め油 サラダ油	793 kcal 30.0 g	2-2
21 水	○	明桜めし チーズ無しじゃがまるくん わかめのナムル	豚肉	豚肉	牛乳 カットわかめ	さやえんどう にんじん	ごぼう にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	炒め油 揚げ油 白いりごま ごま油	763 kcal 24.6 g	
22 木	○	ごはん ぶりの照り焼き ごま和え 豆乳仕立ての野菜汁		ぶり 鶏肉 油揚げ 調整豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜	米 三温糖 片栗粉 砂糖 板こんにゃく さつまいも	練りごま 白すりごま	765 kcal 35.1 g	2-5
23 金	○	みそメンチ丼 酸辣湯 いよかん	豚ひき肉 調理用牛乳 卵 いよかん	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 卵	調理用牛乳 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 にんにく キャベツ しょうが たけのこ 長ねぎ いよかん	米 米粒麦 パン粉 薄力粉 三温糖 片栗粉	揚げ油 ごま油 白いりごま	862 kcal 32.7 g	
26 月	○	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ いちご	バター 粉チーズ	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん ホールトマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり いちご	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖	炒め油 バター サラダ油	742 kcal 28.4 g	2-4
27 火	○	大豆入りミートソースパゲティ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 もも肉 ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん ホールトマト トマトビュレ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり もも肉 みかん缶 パイン缶	スパゲッティ 三温糖 砂糖	オリーブ油 炒め油 白いりごま	770 kcal 32.3 g	
28 水	○	チョコチップパン コーンシチュー まめまめサラダ	チョコチップパン 調理用牛乳 バター 粉チーズ 生クリーム ベーコン	鶏肉 うずら豆 大豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン もやし えだまめ	チョコチップパン じゃがいも はちみつ	炒め油 バター サラダ油	823 kcal 29.3 g	
29 木	○	じゃこわかめごはん くじらとじゃがいものケチャップ和え 担々スープ	豚ひき肉	くじら肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	炊きこみわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	にんにく しょうが 大根 干し椎茸 白菜 キムチ もやし	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉	白いりごま 揚げ油 炒め油 練りごま	834 kcal 35.6 g	
30 金	○	ごはん 鮭の塩焼き 昆布入りきんぴら すいとん みかん		塩づけ さつまいも 鶏肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	ごぼう えのき 大根 干し椎茸 白菜 長ねぎ みかん	米 しらす じゃがいも 三温糖 薄力粉	サラダ油 白いりごま ごま油	818 kcal 36.6 g	2-6

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。
- ・1月は2学年の生徒に対して「ランチルーム給食」を実施します。※感染症の流行により中止場合があります。
- ◇23日（金）：2年生は校外学習のため給食がありません。

1月の行事食

七草がゆ（1/7 人日の節句）



春の七草「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。給食では七草が入った七草



鏡開き（1/11）



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。給食では鏡もちのかわりに白玉団子を提供します。