

# 令和8年1月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

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)
8 木	○		麦ごはん		米,★大麦		579 kcal	
			マスのあけぼの焼き	★マス	★マヨネーズ	にんじん	25.4 g	マス 大麦 マヨネーズ
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	21.5 g	
			七草風汁	油揚げ		たいこん,にんじん,はくさい,かぶ,ねぎ,せり,こまつな	1.9 g	
9 金	○		ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ	●ベーコン,鶏肉,★調理用 牛乳,★生クリーム	★スパゲティ,米油,★バター,★ 小麦粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶, コーン,ほうれんそう	603 kcal	調理用牛乳 生クリーム スパゲティ バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
			マセドアンサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン	21.4 g	
			寒天入りフルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	21.7 g	
			1/11鏡開き				1.8 g	
13 火	○		あぶ玉丼	●豚肉,油揚げ,★かまぼこ, ★たまご	米,★大麦,砂糖,でんぶん	乾しいたけ,玉葱,にんじん,クリン ピース	715 kcal	かまぼこ たまご 大麦 白ごま
			かりぽり漬け	昆布	★白ごま	大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん, きゅうり	29.8 g	
			おしるこ	豆腐,あずき	白玉粉,上新粉,砂糖		20.4 g	
							2.4 g	
14 水	○		黒砂糖パン		★黒砂糖/パン		599 kcal	アンチョビ 調理用牛乳 生クリーム チーズ 黒砂糖パン マカロニ
			ヤンソンさんの誘惑 (アンチョビとじゃがいもグラタン)	★アンチョビ,★調理用牛乳, 豆乳,★生クリーム,★チーズ	米油,じゃがいも,マッシュポテ ト粉	玉葱,マッシュルーム缶	25.0 g	
			マカロニとひよこ豆のポトフ	●ベーコン,●豚肉,ひよこ まめ	米油,★マカロニ	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,こ まつな	20.6 g	
			オレンジ			オレンジ	2.7 g	
15 木	○		麦ごはん		米,★大麦		570 kcal	ちりめんじゃこ かつお節 さば 大麦 白ごま 焼きふ
			手作りふりかけ	★ちりめんじゃこ,★かつ お節,あおのり	★白ごま		28.4 g	
			さばのねぎみそ焼き	★さば	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	16.6 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな	2.5 g	
			すまし汁	豆腐	★焼きふ	にんじん,長ねぎ,えのきだけ		
16 金	○		五目豆腐チリソース丼	●豚肉,豆腐,★えび,★いか	米,★大麦,米油,砂糖,でんぶん,ご ま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,たけ のこ,にんじん,グリンピース	685 kcal	えび いか 大麦 白ごま
			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,こまつな	25.2 g	
			さつまいもフラワーチップス	大豆	揚げ油,さつまいも,でんぶん,砂 糖,はちみつ	レモン	20.0 g	
							2.0 g	
19 月	○		チュモッパ風ごはん	韓国のみり	米,★大麦,ごま油,★白ごま	たくあん,にんじん,こまつな	566 kcal	大麦 白ごま
			韓国風肉じゃが	大豆,●豚肉	ごま油,しらたき,じゃがいも,砂 糖,★白ごま	にんにく,玉葱,にんじん	20.0 g	
			キャベツのしょうが浅漬け			キャベツ,きゅうり,しょうが	14.7 g	
							2.2 g	
20 火	○		麦ごはん	大麦	米,★大麦		572 kcal	たまご ちりめんじゃこ かつお節 ほっけ 焼き竹輪 大麦
			たまごふりかけ		米油		27.4 g	
			ほっけの塩焼き				17.1 g	
			みぞれ和え			こまつな,はくさい,にんじん,たけ のこ	2.8 g	
			のっpei汁		こんにゃく,さといも,でんぶん	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ		
21 水	○	8年生 なし	☆すきやきうどん	★かまぼこ,油揚げ,★●牛 肉	★うどん,砂糖,糸こんにゃく	葉ねぎ,だいこん,ごぼう,しょうが	569 kcal	かまぼこ 牛肉 うどん 白ごま
			ごまポン酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,えのき だけ,ゆず	24.7 g	
			黒糖大豆	大豆	黒砂糖,でんぶん		20.1 g	
			2年生道德 「かむかむメニュー」				2.5 g	
22 木	○	8年生 なし	大豆入りひじきごはん	鶏肉,油揚げ,干ひじき,大豆	米,★大麦,米油,砂糖	にんじん	612 kcal	ししゃも 大麦 もやし
			ししゃもの南蛮漬け	★ししゃも	揚げ油,でんぶん,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱	26.5 g	
			切干大根五目炒め	●豚肉	ごま油,砂糖	しょうが,切干したいこん,きくらげ, にんじん,★もやし,さやいんげん	21.0 g	
			大根と豆腐のみそ汁	豆腐,わかめ		だいこん	3.0 g	
23 金	○	3,8年生 なし	麦ごはん		米,★大麦		680 kcal	たまご 大麦 小麦粉 もやし
			生揚げと小松菜炒め	生揚げ,●豚肉	米油,ごま油,砂糖,でんぶん	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干 しいたけ,こまつな	26.5 g	
			かき卵汁	わかめ,★たまご		★もやし,えのきだけ,ねぎ	20.4 g	
			鬼まんじゅう(愛知)		さつまいも,★小麦粉,砂糖		1.9 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7~9年生は1.25倍

次ページあります。

# 令和8年1月 献立表(2/2ページ)

北区立都の北学園

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)
26 月		○	自分でにぎる！塩むすび 鮭の塩焼き (後期のみ：厚焼き卵) きゅうりたくあん和え すいとん	★たまご ★鮭 きゅうり,だいこん,たくあん 鶏肉,豆腐	米,★大麦 米油,★小麦粉,白玉粉	きゅうり,だいこん,たくあん ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい, 干しいたけ,えのきたけ,こまつな	579 kcal 26.9 g 16.1 g 2.6 g	(後期のみ)たまご 鮭 大麦 小麦粉
27 火		○	自分で塗る！いちごジャムパン コールスローサラダ カレーシチュー フルーツヨーグルト		★コッペパン 米油 ●豚肉 ★ヨーグルト	いちごジャム キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱 にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グ リンピース みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	575 kcal 20.3 g 19.4 g 2.1 g	ヨーグルト コッペパン バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
28 水		○	麦ごはん くじらの甘辛和え 中華風甘酢漬け ワンタンスープ	昭和の給食②	米,★大麦		625 kcal 28.4 g 15.7 g 2.5 g	くじら肉 うずら卵 大麦 揚げ油 (ししゃも) ワンタンの皮 もやし
29 木	東京牛乳		東京Xの豚丼 小松菜と亀戸大根和え みかん	現在の給食 (地場産メニュー)	●豚肉 ★ツナ缶	しょうが,玉葱,干しいたけ にんにく,しょうが,玉葱 キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん みかん	592 kcal 21.7 g 17.2 g 1.6 g	ツナ缶 大麦
30 金	4年生 なし	○	シーフードパエリア ジャーマンポテト マchedニア (オレンジフルーツポンチ)		鶏肉,★えび,★いか ●ベーコン,★たまご 砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュ ルーム缶,赤ピーマン,グリンピース 玉葱 みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,オレ ンジジュース	572 kcal 20.7 g 15.2 g 1.8 g	えび いか たまご 大麦 パイン缶 黄桃缶

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7~9年生は1.25倍



## 学校給食の歴史を知ろう

～1月24日から1月30日は全国学校給食週間～

都の北学園では、26日（月）から30日（金）まで歴史をたどる給食を出しますのでお楽しみに！

○学校給食の始まりは明治22年(1889年) 山形県の小学校と言われています。

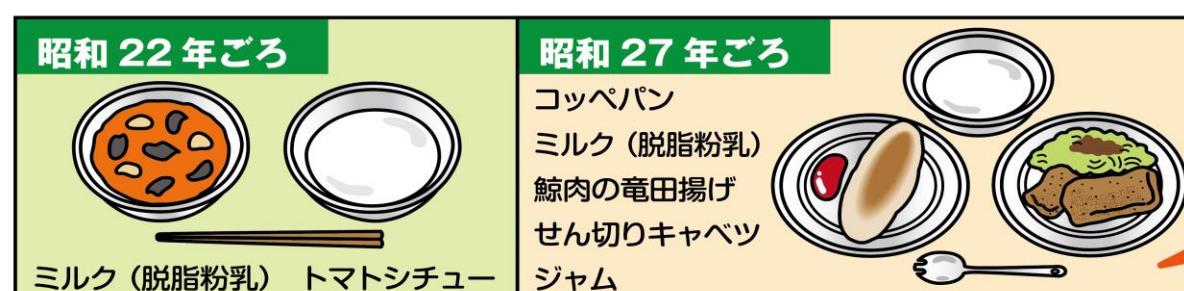
【明治の給食】おむすび、塩魚の干物

○現在の学校給食の形となったのは、第二次世界大戦後、アメリカ等からの物資を出すようになってからです。

【戦後（昭和）の給食】脱脂粉乳、揚げパン、くじらの竜田揚げ、カレーシチュー

○平成21年4月、学校給食の目標が「栄養改善」から「食育」へ大きく改正されました。

【現在（平成・令和）の給食】地場産物を使った料理、全国の郷土料理、世界の料理など



昭和25年に、  
アメリカから寄贈  
された小麦粉でパンが  
作られ、「パン・ミルク・  
おかず」の完全  
給食が始まりました。



昭和30年代後半には脱脂  
粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、  
コッペパン以外のパンやソフトめん  
など、主食の種類が増えていきました。  
米飯が正式に導入されたのは  
昭和51年のことです。