

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 大麦 マヨネーズ
			マスのあけぼの焼き	★マス	★マヨネーズ	にんじん	25.4 g	
			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		だいこん,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,でんぷん	乾しいたけ,玉葱,にんじん,グリーンピース	715 kcal	かまぼこ たまご 大麦 白ごま
			かりぼり漬け	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ボトフ	●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,えのきたけ		
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,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,たけのこ,にんじん,グリーンピース	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,でんぷん,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	大寒	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	★たまご,★ちりめんじゃこ,★かつお節,あおのり	米油		27.4 g	
			ほっけの塩焼き	★ほっけ			17.1 g	
			みぞれ和え			こまつな,はくさい,にんじん,だいこん	2.8 g	
			のっぺい汁	★焼き竹輪,油揚げ	こんにゃく,さといも,でんぷん	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
			ごまボン酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ,ゆず	24.7 g	
			黒糖大豆	大豆	黒砂糖,でんぷん		20.1 g	
			2年生道徳 「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,でんぷん,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,切干しだいこん,ぎくらげ,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,でんぷん	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,えのきたけ,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	明治の給食	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	★たまご	米,★大麦			579 kcal	(後期のみ)たまご 鮭 大麦 小麦粉
			鮭の塩焼き (後期のみ：厚焼き卵)	★鮭				26.9 g	
			きゅうりたくあん和え				きゅうり,だいこん,たくあん	16.1 g	
			すいとん	鶏肉,豆腐	米油,★小麦粉,白玉粉		ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい, 干しいたけ,えのきだけ,こまつな	2.6 g	
27火		○	自分で塗る！いちごジャムパン		★コッペパン		いちごジャム	575 kcal	ヨーグルト コッペパン バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
			コールスローサラダ		米油		キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	20.3 g	
			カレーシチュー	●豚肉	米油,米油,★バター,★小麦粉, じゃがいも,でんぷん		にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グ リンピース	19.4 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト			みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	2.1 g	
28水		○	麦ごはん	昭和の給食②	米,★大麦			625 kcal	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
			くじらの甘辛和え	★くじら肉,★うずら卵	★揚げ油(ししゃも),でんぷん, じゃがいも,砂糖		にんにく,しょうが,玉葱	28.4 g	
			中華風甘酢漬け		砂糖,ごま油		キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこ ん	15.7 g	
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮		しょうが,玉葱,★もやし,にんじん,こ まつな	2.5 g	
29木		東京牛乳	東京Xの豚丼	●豚肉	米,★大麦,米油,しらたき,砂糖		しょうが,玉葱,干しいたけ	592 kcal	ツナ缶 大麦
			小松菜と亀戸大根和え	★ツナ缶			こまつな,だいこん,キャベツ,にんじ ん	21.7 g	
			みかん				みかん	17.2 g	
				現在の給食 (世界の料理)				1.6 g	
30金	4年生 なし	○	シーフードパエリア	鶏肉,★えび,★いか	米,★大麦,オリーブ油		にんにく,玉葱,にんじん,マッシュ ルーム缶,赤ピーマン,グリーンピース	572 kcal	えび いか たまご 大麦 パイン缶 黄桃缶
			ジャーマンポテト	●ベーコン,★たまご	米油,じゃがいも		玉葱	20.7 g	
			マCHEDニア (オレンジフルーツポンチ)		砂糖		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,オレ ンジジュース	15.2 g	
								1.8 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



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

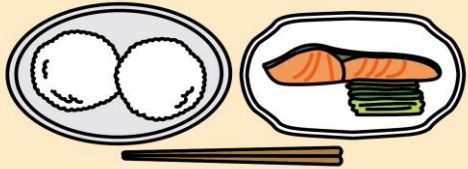
○現在の学校給食の形となったのは、第二次世界大戦後、アメリカ等からの物資を出すようになってからです。

【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

明治 22 年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 17 年ごろ



すいとんのみそ汁

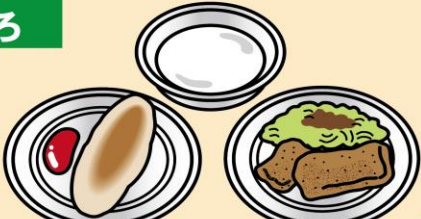
昭和 22 年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和 27 年ごろ

コッペパン
ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム



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 40 年ごろ

ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃



昭和 51 年ごろ

カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵



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。