



2026年1月こんだて

きょうしょくじけんかい しゃうわんきゅうしゃく
給食委員会 50周年給食ロゴ



ちょうふしとびたきゅうしょがつこう
調布市飛田給小学校

日	曜 日	主食	赤の仲間 ちや肉になる	黄の仲間 めぐらからもどる力の元になる	緑の仲間 からだちよしとの体の調子を整える	ひとこと 一言メモ	
13	水	うめ さば茶漬け さばの文化干し 磯香和え 白玉あずき	○	ぎゅうにゅう、さば、おかか、のり、あずき 	こめ、むぎ、ぶぶあられ、さとう、しらたま だんご	うめ、ゆかり、みつば、こまつな、はくさい、 もやし、にんじん 	いちにち かがひびら 11日は、鏡開きです。給 食では、せんざいを作っ て、1年の無病息災を願 います。
14	木	☆しょうゆラーメン チーズじゃが丸 かいそうサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、かいそう 	ちゅうかめん、ごまあぶら、じゃがいも、で んぶん、さとう	にんにく、しょが、にんじん、コーン、もや し、ねぎ、はくさい、きゅうり、たまねぎ 	こさん かいそう 国産海藻ミックスを使っ て、サラダを作ります。食 物繊維がたっぷりです。
15	火	とうふ 豆腐のそぼろ丼 きのこ汁 スイートポテト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、 みそ、なまクリーム 	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、 さつまいも、バター	しょが、ににく、たまねぎ、にんじん、た けのこ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、 しめじ、えのき、しいたけ、まいたけ 	とうふ 豆腐のそぼろ丼は、豆腐 を手で崩して、他の野菜 と一緒に炒めます。
16	金	フレンチトースト トマトのシチュー マカロニサラダ	ジ ヨ ア	ジョア、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、 ハム 	しょくパン、さとう、バター、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、マカロニ、ノンエッグマ ヨネーズ	ににく、たまねぎ、にんじん、ダイストマ ト、きゅうり、コーン 	牛乳・さとう・たまごを混 ぜた液の中にパンを浸し て、焼き上げます。
19	月	ににく チャーハン ☆ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコ ン、とりにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、でんぶん、ぎょう ざのかわ、こむぎこ、はるさめ	ににく、ねぎ、こねぎ、しょが、キャベ ツ、ニラ、にんじん、えのき、はくさい、もや し、こまつな 	なんせい 6年生のリクエスト給食 で、ジャンボ揚げぎょうざ を作ります。
20	火	ごはん きりぼしだいこん 切干大根入り卵焼き 塩昆布和え なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、しおこん ぶ、とうふ、みそ 	こめ、あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそ う、もやし、きゅうり、はくさい、なめこ、ね ぎ 	きりぼしだいこん かんそう 切干大根は、乾燥させて いる分、カルシウムや食 物繊維が大根よりもたっ ぱり含まれています。
21	水	木島平のごはん 目鰈の西京焼き 五目ひじき すまし汁	○	ぎゅうにゅう、めだい、みそ、だいず、あぶ らあげ、ひじき、わかめ、とうふ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、えのき、ねぎ 	めだい 目鰈は、大きな目が特徴 の白身魚で、秋から冬に かけて旬の魚であります。
22	木	わかめごはん 肉豆腐 めひかりのから揚げ おかげ和え	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、 めひかり、おかか 	こめ、あぶら、しらたき、さとう、でんぶん	えのき、にんじん、はくさい、ねぎ、しょ が、キャベツ、もやし 	めひかりは、体長が約10 cmの小さな魚です。自分が 青緑色に輝いてること から「めひかり」と呼ばれ るようになりました。
23	金	手作りツナマヨコーンパン 冬野菜のボトフ ☆フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、レンズまめ 	きょうりきこ、バター、さとう、ノンエッグ マヨネーズ、あぶら、じゃがいも 	たまねぎ、コーン、ににく、しょが、セロ リ、にんじん、だいこん、はくさい、なつみか ん(かん)、パイン(かん)、りんご(かん) 	うしろにしつ きじ 給食室で生地から作る手 作りパンです。お楽しみ に♪
26	月	明治2年ごとの給食 塩むすびのり さけの塩焼き おかげ和え とん汁	○	ぎゅうにゅう、のり、さけ、おかか、ぶたにく とうふ、みそ 	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こ んにゃく	はくさい、もやし、こまつな、ごぼう、だいこ ん、にんじん、ねぎ 	かうしょくはじ 給食の始まりのメニュー を再現しました。給食室 で塩むすびを作るので、 自分で鮭を入れたり、の りを巻いたりして、食べて ください。
27	火	小麦ごはん ☆くじらのたつ揚げ ごま和え すいとん汁	○	ぎゅうにゅう、くじらにく、ぶたにく 	こめ、むぎ、でんぶん、ごまあぶら、しろす りごま、しろねりごま、さとう、こむぎこ、 さといも、こんにゃく	ににく、しょが、たまねぎ、こまつな、も やし、キャベツ、はくさい、だいこん、にん じん、ねぎ 	しょかく ねんせい 昭和30年代の給食を再 現しました。価格が安 かった「くじら肉」が、よく 給食に登場していたそ うです。
28	水	昭和40年代の給食 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ	ソフトめん、あぶら、さとう	ににく、しょが、セロリ、たまねぎ、にん じん、ダイストマト、みずな、キャベツ、き ゅうり、コーン、みかん 	しょかく ねんせい 昭和40年代から給食に めん、とじょう麺が登場し、ソフトめんと 言って、うどんとスパゲ ティの間のような太さの 麺を、食べていました。
29	木	昭和50年代の給食 ☆カレーライス コールスローサラダ りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、アガー	アルファかまい、あぶら、じゃがいも、こ むぎこ、さとう	ににく、しょが、セロリ、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご 	しょかく ねんせい 昭和50年代には、米飯給 食が導入され、カレーラ イスなどが登場したそ うです。
30	金	韓国料理 ごはん キムチ チャプチ 豆腐チゲ	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、とうふ、ぶ たにく	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま、はる さめ 	ににく、しょが、にんじん、たけのこ、こ まつな、キムチ、だいこん、だいもやし、ね ぎ、ニラ、えのき 	キムチとは、韓國風 のぶりかけです。のりが たくさん入っています。 チャプチとは、肉・野 菜・春雨を炒めたもので す。

*献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ、米、りんご」が届きます。

*今月の調布市産の野菜は、ありません。 ☆6年生のリクエスト給食です。