

今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう



令和8年 1月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	牛乳	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
9 金	1/7 じんじつ せつく 人日の節句	餅入り七草ぞうすい えのきしゅうまい 野菜の磯和え みかん	○	牛乳,鶏もも肉,けずり,だし昆布,豚挽肉, 刻み大豆,刻みのり	米,トック,てんぷん,砂糖	大根,だいこん葉,かぶ,かぶ(葉),せり, 白菜,えのきたけ,ほうれんそう,玉葱, 生姜,キャベツ,人参,もやし,みかん
13 火	1/11 かがみびら 鏡開き	ソース焼きそば 粉ふき芋 おしるこ	○	牛乳,豚もも肉,青のり,あずき	蒸し中華めん,油,じゃがいも,砂糖, 白玉団子	人参,玉葱,もやし,キャベツ,パセリ
14 水		にんにくチャーハン じゃがいもとたらのピリ辛和え 肉団子と春雨スープ	○	牛乳,豚肉,たら,鶏挽肉,押し豆腐	米,バター,油,てんぷん,じゃがいも, ノンエッグマヨ,砂糖,春雨,ごま油	にんにく,葉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,生姜, 人参,たけのこ,もやし,小松菜
15 木		みかん蒸しパン ホワイトシチュー 野菜と大根のハリハリサラダ	○	牛乳,調製豆乳,鶏もも肉,生クリーム, 牛乳,ロースハム	蒸しパンミックス,プレミックス粉,油, じゃがいも,小麦粉,バター,油,砂糖	みかんジュース,みかん缶,にんにく,生姜, 玉葱,人参,いんげん,大根,水菜
16 金		ごはん(木島平) 鶏肉のルウエー風 キャベツと昆布のさっぱり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,細切り昆布,わかめ, 赤味噌,白味噌,けずり	米,てんぷん,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,人参,玉葱
19 月	食育の日 世界の料理「韓国」	ごはん 豆腐チゲ チャブチェ スイートスプリング	○	牛乳,豚ばら肉,木綿豆腐,けずり,豚肉	米,油,砂糖,ごま油,春雨,白ごま	生姜,にんにく,キムチ,大根,人参,もやし, ぶなしめじ,ニラ,ねぎ,たけのこ,ピーマン, きくらげ,スイートスプリング
20 火		ココア揚げパン サーモンときのこの豆乳クリーム みかんサラダ	○	牛乳,鮭,調製豆乳	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, パセリ,キャベツ,きゅうり,みかん缶
21 水		しょうゆラーメン カレービーンズ 中華海藻サラダ みかん	○	牛乳,豚ばら肉,大豆,わかめ	蒸し中華めん,油,てんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ねぎ, もやし,みかん
22 木		ごはん 鉄火みそ ぶり大根 小松菜と油揚げのゆず和え	○	牛乳,鶏挽肉,白味噌,ぶり,油揚げ	米,砂糖,ごま油	人参,ニラ,生姜,大根,小松菜,もやし, ぶなしめじ,ゆず果汁
23 金		ごはん ししゃものパリパリ揚げ ごぼうの和風チップスサラダ 具だくさんみそ汁	○	牛乳,ししゃも,木綿豆腐,赤味噌,白味噌	米,しゅうまいの皮,小麦粉,油,てんぷん, 砂糖,白ごま,じゃがいも	大葉,ごぼう,もやし,小松菜,人参,大根, ねぎ,ぶなしめじ
26 月	1/24~1/30 全国学校給食週間 明治22年の給食	おにぎり 鮭の塩焼き 野菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳,焼きのり,鮭,豚もも肉,絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,油,じゃがいも,こんにやく	キャベツ,もやし,人参,大根,ごぼう,ねぎ
27 火	給食発祥の地 郷土料理「山形県」	ごはん いも煮 ホキの南蛮揚げ	○	牛乳,豚ばら肉,ホキ,厚削り	米,里芋,こんにやく,砂糖,てんぷん,油	ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,ピーマン,玉葱, 人参,水菜
28 水	昭和25年ごろの 給食	コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの浅漬け 野菜スープ	○	牛乳,くじら,鶏もも肉,木綿豆腐	コッペパン,てんぷん,小麦粉,油	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,人参,大根
29 木	昭和40年ごろの 給食	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ はるか	○	牛乳,刻み大豆,豚挽肉,ロースハム	スパゲッティ,オリーブ油,油	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム,セロリ,キャベツ,はるか
30 金	昭和50年ごろの 給食	おかしのカレーライス フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,みかん缶, パイン缶,レモン(果汁)

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー601kcal,たんぱく質24.6g,脂質20.0g,食塩相当量2.0g

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守るとは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできていないか見直してみよう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は握り
こぶ一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よく
かんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせないし、
食べ物を口に押し込まない。
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。

机にひじをつかない
ようにしましょう。

はしの持ち方

左利き

右利き

やりがちなマナー違反

さしばし よせばし わたしばし まよしばし なみだばし

！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまま 周りの人が嫌な気持ちに
しゃべるのはやめましょう。 なるような話をするのは
やめましょう。

かむときは口を閉じて、ク
チャクチャと音を立てない
ようにしましょう。

食べっている途中で立ち歩
くのはやめましょう。

おわんの持ち方

親指をおわんのふちに
添え、残りの指でおわん
の底を支える。

やりがちなマナー違反

おわんを傾けて飲む

おわんを傾けて飲む

おわんを傾けて飲む

おわんを傾けて飲む

おわんを傾けて飲む

おわんを傾けて飲む