

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
★リクエストメニュー★ 小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさんを対象に、卒業までにもう一度給食で食べたいメニューについてアンケートをとりました。 1月～3月 の給食にリクエストを取り入れています。 【◎】が小6、【◇】中3、【☆】が高3のリクエストメニューです。			始業式 牛乳 七草ごはん さばの塩焼き◎☆ 野菜と油揚げの煮物 赤だしのみそ汁 みかん寒天ゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 583kcal 19.7g	
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 野菜の甘酢漬け エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 649kcal 29.2g	牛乳 ごはん パエリア フライドポテト◇ パイザンヌスープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 601kcal 23.4g	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根とハムのサラダ 青菜とコーンのスープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 646kcal 29.5g	牛乳 きつねうどん◎ 千草あえ 抹茶豆乳ゼリー◎☆ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 575kcal 23.8g	
19日	20日	21日	22日	23日
牛乳 豚キムチ丼 塩ナムル◇ 白菜とベーコンのスープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 640kcal 28.4g	牛乳 ごはん 揚げ豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁◎◇ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 653kcal 29.7g	牛乳 ツナコーントースト◎ フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 594kcal 21.5g	牛乳 カレーライス◎◇☆ 野菜とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト◎☆ カレーの日 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 787kcal 25.9g	牛乳 ごはん すき焼き風煮◇ すりごまあえ みそ汁◎◇ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 691kcal 37.9g
26日	27日	28日	29日	30日
牛乳 ごはん 鮭の塩焼き◇ 梅おかかあえ さつまいものみそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 569kcal 30.4g	牛乳 あしたばパン あしたばのツナあえ コーンクリームシチュー◎◇☆ カフェオレゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 766kcal 31.9g	牛乳 ごはん 肉豆腐 小松菜サラダ みそ汁◎◇ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 691kcal 35.8g	牛乳 ごはん コロッケ☆ コールスローサラダ かきたまスープ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 697kcal 25.3g	牛乳 海南鶏飯 ビーフンスープ くだもの◎◇ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 564kcal 26.9g
1/24～1/30は「全国学校給食週間」です				
26日 初めての給食 明治22年に始まった学校給食をイメージした献立です。当時はおにぎりや鮭の塩焼き、漬物などで質素なものでした。	27日 東京都の島の食材 東京都には伊豆諸島や小笠原諸島など11の島があります。「あしたば」は東京都の島が原産です。あしたばパンにはあしたばの粉末が使われています。	28日 日野市の食材 日野市では地元の農産物や特産品が豊富にあります。「日野豆腐」は大豆の風味が感じられる伝統的な食材です。給食では肉豆腐に使用します。	29日 東京都の郷土料理 「コロッケ」は明治時代に西洋料理が流行していた東京で誕生した東京の郷土料理のひとつです。今では全国各地で様々なコロッケが食べられています。	30日 世界の料理 「海南鶏飯」はシンガポールの国民食のひとつで、「シンガポールチキンライス」とも呼ばれています。

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食2025年12月号】・【食育フォーラム2026年1月号】

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（1・2・3年）は70%、高学年（4・5・6年）は85%です。