

1月給食だより

令和4年 1月
調布市立第一小学校

あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。みなさん、冬休みはいかがでしたか。冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。



昔の給食には、どんなものが出ていたのかな？

学校給食週間の献立紹介



日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。当時、どのような給食が提供されていたのか、昔の給食を再現して紹介します。

24日（月） <給食のはじまり> 塩むすび・焼き魚・たくあん・けんちん汁

給食のはじまりにちなんだ献立です。明治22年にはじめて出された給食の献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」でした。

25日（火） <昔から不動の人気> 揚げパン

昭和20～30年代の献立です。当時は今より1.5倍も大きいコッペパンが使われていました。揚げて砂糖やきなこをまぶした「揚げパン」は今でも大人気です。

26日（水） <昔の定番おかず> くじらの竜田揚げ

今では珍しくくじら肉ですが、昔は豚肉の1/3の値段で買えたため、給食によく登場していました。かたくて臭みが強いので、食べやすいように工夫して料理されていました。

27日（木） <なつかしの給食>

ミートソース・スパゲティ

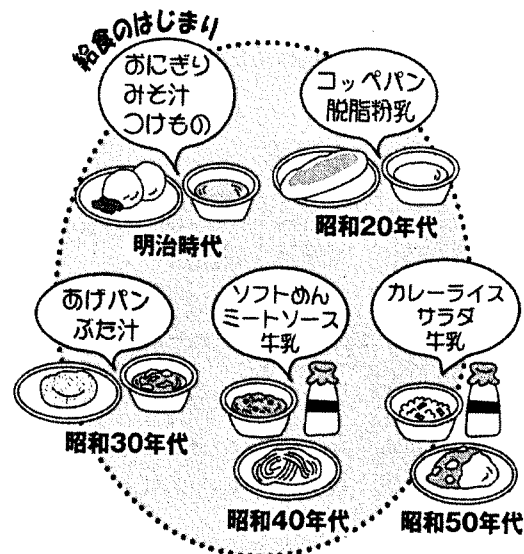
昭和40年代にソフトめんが登場しました。うどんとスパゲティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べていました。ちなみに、ごはん（米飯）が本格的に出るようになったのは昭和50年代以降です。

28日（金） <東京都の郷土料理・東京都の食材>

東京牛乳・深川めし・糸寒天の和風サラダ・明日葉のみそ汁

私たちの住んでいる東京にちなんだ献立です。東京都の郷土料理「深川めし」や東京都内で生産・消費されている「東京牛乳」を紹介します。そして、サラダには東京都伊豆諸島沖でとれたテングサが使われている糸寒天を、みそ汁には東京都八丈島産の明日葉を使用します。

むかしの給食





1月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12	水	七草がゆ 松風焼き 野菜の土佐酢あえ スイートスプリング 1/7 人日の節句	○	こめ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりくに だいず みそ おかか	だいこん はくさい にんじん かぶ かぶ(は) せり ねぎ ほうれんそう こまつな きゅうり しょうが スイートスプリング	539kcal 26.4g
13	木	三色そぼろごはん 塩豚肉じゃが きなこもち 1/11 鏡開き	○	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご あつあげ きなこ	しょうが いんげん たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ	697kcal 25.0g
14	金	小豆ごはん 鮭の香り焼き 野菜と海藻の甘酢あえ さつまいも汁 1/15 小正月	○	こめ さとう さつまいも マーマレード	ぎゅうにゅう ささげ さけ かいそうミックス みそ	ゆず キャベツ もやし こまつな にんじん こねぎ だいこん えのきたけ こんにやく	556kcal 29.8g
17	月	しつぽうどん はたはたの磯辺揚げ ささみの甘みそあえ みかん	○	うどん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりくに かまぼこ あぶらあげ みそ はたはた あおのり	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし パプリカ ほうれんそう みかん	479kcal 25.2g
18	火	かてめし ゼリーフライ 野菜のごまあえ りんご ＜郷土料理＞ 埼玉県	○	こめ あぶら さとう じゃがいも やまいも こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ おから	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう りんご	521kcal 16.6g
19	水	鶏ごぼうピラフ マヨポテトのピザソース焼き グリーンサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも エッグケア Mayo さとう	ぎゅうにゅう とりくに ピザチーズ	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ トマト ホールコーン マッシュルーム ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	550kcal 18.7g
20	木	ごはん 豆みそ 里芋と野菜のそぼろ煮 ふぶき汁 大寒	○	こめ あぶら ごま さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりくに だいず みそ とうふ わかめ	しょうが にんじん こねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん だいこん ねぎ こんにやく	594kcal 24.4g
21	金	チキンライスのクリームソースかけ 野菜スープ マスカットゼリー	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりくに とうにゅう ベーコン アガー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ マスカットジュース	579kcal 16.6g
24	月	＜給食のはじまり＞ 塩むすび 焼き魚(鯖) たくあん けんちん汁	○	こめ さといも あぶら	ぎゅうにゅう のり とりくに さば あぶらあげ	たくあん だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにやく	578kcal 28.9g
25	火	＜昔から不動の人気＞ 揚げパン カレーシチュー フルーツ入りサラダ	○	コッペパン グラニューとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり みかん パイン	619kcal 20.3g
26	水	＜昔の定番おかず＞ ごはん くじらの竜田揚げ じゃがいもきんぴら 豆腐団子となめこのみそ汁	○	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう くじらにく さつまあげ とうふ とりくに だいず みそ	にんじん いんげん だいこん なめこ ねぎ こまつな こんにやく	633kcal 29.4g
27	木	＜なつかしの給食＞ ミートソース・スパゲティ 白菜とベーコンのスープ 小松菜マドレーヌ	○	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー はくさい こまつな レモン	664kcal 25.2g
28	金	＜東京都の郷土料理、東京都の食材＞ 深川めし 糸寒天の和風サラダ 明日葉のみそ汁 天草	東京牛乳	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ こんぶ わかめ とうふ みそ いとかんてん	ごぼう にんじん あしたば ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが あまくさ	480kcal 20.5g
31	月	チンジャオロース丼 わかめスープ 青のり大豆	○	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず あおのり	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン ねぎ パプリカ チンゲンさい もやし	579kcal 22.0g

《姉妹都市市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ なめこ りんご

※ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

《市内産野菜》 にんじん キャベツ だいこん じゃがいも 白菜 ねぎ