



1月のこんだて表



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10	水	七草がゆ(お茶漬け風) 松風焼き 野菜と海藻の甘酢あえ はれひめ 1/7 人日の節句	○	こめ パンこ じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ かいそうミックス	だいこん はくさい にんじん かぶ かぶのは せり ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし こまつな はれひめ	538kcal 23.7g
11	木	ツナそぼろごはん 塩豚肉じゃが きなこもち 1/11 鏡開き	○	こめ あぶら さとう しらたま じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あつあげ きなこ	さやえんどう にんじん しょうが たまねぎ ししいたけ いんげん こんにゃく	617kcal 22.8g
12	金	ごはん イカステーキ 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根のスープ	○	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ニラ だいこん えのきたけ みずな ねぎ	604kcal 26.5g
15	月	小豆ごはん さわらのねぎみそ焼き 糸寒天の和風サラダ さつまいも汁 1/15 小正月	○	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あずき さわら みそ かんてん	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こねぎ だいこん えのきたけ こんにゃく	586kcal 25.6g
16	火	マーガリンパン マカロニグラタン フレンチサラダ かぶとひよこ豆のカレースープ	○	マーガリンパン マカロニ パンこ こむぎこ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう ベーコン ひよこめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ほうれんそう パセリ キャベツ もやし かぶ かぶのは きゅうり トマト	603kcal 22.7g
17	水	マーボー白菜丼 わかめスープ 開口笑(中華風ドーナツ)	○	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうにゅう	にんにく しょうが はくさい ねぎ にんじん たけのこ ニラ ししいたけ もやし	702kcal 20.2g
18	木	きのこピラフ にぎすのフライ グリーンサラダ 甘平	○	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン にぎす みそ	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく パセリ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー かんべい	569kcal 22.6g
19	金	梅若ごはん チキンチキンごぼう 厚揚げのみそ汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく あつあげ みそ	カリカリうめ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ	573kcal 22.8g
22	月	海軍カレーライス コーンサラダ フルーツジュレ 1/22 カレーの日	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	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 キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ パイン もも みかん	693kcal 21.9g
23	火	豚キムチラーメン いかとニラのチヂミ 華風きゅうり	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ じゃがいも こま もちこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	しょうが にんじん はくさい ねぎ キムチ ホールコーン ニラ にんにく きゅうり	548kcal 24.0g
24	水	学 校給食 ＜食料自給率を考える＞ 米粉パンのガーリックトースト 冬野菜のクリーム煮 大根と水菜のサラダ	○	マーガリン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく パセリ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー みずな だいこん キャベツ	527kcal 15.9g
25	木	校給食 ＜給食のはじまり～明治時代～＞ 塩むすび 焼き魚(さば) たくあん けんちん汁	○	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり さば とうふ あぶらあげ	たくあん ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	564kcal 25.5g
26	金	校給食 ＜昔の定番おかず～昭和20年代～＞ わかめ入り麦ごはん くじらの竜田揚げ ベーコンと小松菜のソテー ビーフンスープ	○	こめ おおむぎ でんぶん あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう たきこみわかめ くじらにく ベーコン ぶたにく かまぼこ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ししいたけ だいこん チンゲンさい もやし ねぎ たけのこ	576kcal 25.5g
29	月	週間 ＜めん料理の登場～昭和40年代～＞ ミートソース・スパゲティ 白菜とベーコンのスープ フルーツ入りサラダ	○	スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ はくさい キャベツ きゅうり みかん パイン	503kcal 20.8g
30	火	校給食 ＜東京都の郷土料理＞ ごはん のりの佃煮 ちゃんこ鍋 もんじゃ香巻	○	こめ さとう あぶら こむぎこ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく さきいか ピザチーズ	にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ こまつな キャベツ しらたき	601kcal 22.2g
31	水	かてめし ゼリーフライ 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ 菊花みかん ＜郷土料理＞ 埼玉県	○	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも パンこ エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ おから	にんじん ししいたけ ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり みかん	505kcal 16.1g

《姉妹都市木島平村産食材》ぶなしめじ えのきたけ
《市内産野菜》にんじん だいこん じゃがいも 白菜 ねぎ
※ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

24日(水)に使用するパンは、国産のお米から作られた米粉のパンです。
日本全国で、一人あたり月に3個の米粉パンを食べると、食料自給率が
1%上がるそうです。東京都の補助事業として、学校給食で使用する
米粉パンの代金の一部が補助されます。



1月 給食だより



令和6年1月
調布市立第一小学校

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



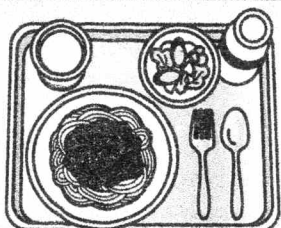
学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大磐寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

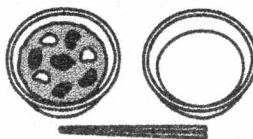
昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

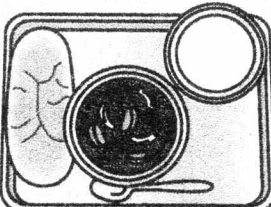
昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

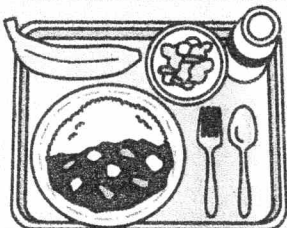
昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じておいしくいただきましょう。

1月の献立から



給食レシピ

<ゼリーフライ>

不思議な料理名ですが、じゃがいもとおから、ねぎを混ぜて素揚げにした埼玉県の郷土料理です。小判型をしていることから「銭（ぜに）フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となりました。

<4個分>	
じゃがいも	200g
おから	60g
たまねぎ	40g
ねぎ	20g
小麦粉	大さじ2½
パン粉	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
ウスターソース	適量

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとって一口大に切る。電子レンジ（600w）で柔らかくなるまで約4分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② たまねぎをみじん切りにし、油（分量外）で炒める。ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②、おから、小麦粉、パン粉、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を小判型に形をととのえ 170℃の油で揚げる。
- ⑤ ④をウスターソースにくぐらせる。