



日	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
10 水	七草雑炊 松風焼 七福神煮なます	○	鶏肉 鶏肉・大豆・赤味噌 さつま揚げ	米 生パン粉・砂糖 ごま油・しらたき	大根・かぶ・せり・小松菜 ねぎ 切干し大根・干し椎茸・人参・れんこん・いんげん
	ごぎつねごはん		油揚げ	米・砂糖	干し椎茸・小松菜・人参
11 木	れんこん大豆のつくね いかと里芋の煮物 お汁粉	○	大豆・豚肉・鶏肉・絞豆腐 いか 小豆	砂糖・でんぷん 里芋・こんにゃく・砂糖 トック・砂糖	れんこん・こねぎ 人参・大根・いんげん
	味噌ラーメン ほっけのフライ じゃが芋のバターしょうゆ	○	豚肉・白味噌・赤味噌 ほっけ・調整豆乳 ベーコン	蒸し中華めん(乳卵なし)・油・ごま油 小麦粉・生パン粉・パン粉・油・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・砂糖・乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・人参・白菜・もやし・ホールコーン ニラ・ねぎ にんにく
15 月	しっぽううどん 豆腐のまさご揚げ ごまだレッシングサラダ	○	豚肉・油揚げ 絞豆腐・鶏肉 わかめ	うどん(乳卵なし)・里芋 でんぷん・油・砂糖 すりごま・砂糖・サラダ油	人参・大根・しめじ・ねぎ・小松菜 小松菜・人参・玉葱 もやし・人参・キャベツ
	みかんの 菓物(みかん)				みかん・ほんかん
16 火	チキンライス 魚のハニーマスタードかけ エリンギとベーコンソテー 白菜とかぶのスープ	○	鶏肉 めばる ベーコン 鶏肉	米・油 小麦粉・サラダ油・はちみつ 油・ごま油・砂糖	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース 玉葱・レモン エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン 白菜・かぶ・人参・もやし
	ごはん 豚肉と豆腐 わかめスープ くだもの 菓物(りんご)	○	豚肉・生揚げ・赤味噌 わかめ	米 油・ごま油・砂糖・でんぷん ごま油	人参・菊・干し椎茸・ねぎ・白菜・ピーマン にんにく・生姜 えのきたけ・白菜・人参・もやし・ねぎ・生姜 りんご
18 木	ケーキサレ ボルシチ マメなサラダ	○	ウィンナー・チーズ・卵・調整豆乳 豚肉・豆乳クリーム 大豆・いんげん豆	小麦粉・強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン じゃがいも・砂糖・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 砂糖・油	かぼちゃ・玉葱 玉葱・人参・かぶ・セロリー・キャベツ 枝豆・ホールコーン・キャベツ・もやし・生姜・玉葱
	ビビンバ 小魚の南蛮漬 もやしと枝豆の中華あえ キムチ入り卵スープ	○	豚挽肉 メヒカリ 卵・豚肉	米・油・砂糖・ごま油 でんぷん・油・砂糖 砂糖・ごま油 でんぷん	豆もやし・人参・にんにく・ねぎ・小松菜 ねぎ・生姜 もやし・小松菜・人参・枝豆 玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
22 月	梅若ごはん 茶碗蒸し 豚バラ大根 くだもの 菓物(ぼんかん)	○	炊き込みわかめ 卵・かまぼこ 豚肉	アルファ化米 ごま油 こんにゃく・砂糖・でんぷん・油	梅 しいたけ・みつば 生姜・にんにく・大根・白菜・人参・ねぎ・しめじ ぼんかん・みかん
	鶏ごぼうピラフ いかのピリカラフル ポテコーン 森のきのこスープ	○	鶏肉 いか 鶏肉	米・油 でんぷん・油・ごま油・砂糖 じゃがいも・油	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 生姜・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・にんにく ホールコーン しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱 ほうれんそう・人参
24 水	セルフおにぎり 鮭の塩焼き 炒めたくあん 豚汁 くだもの 菓物(りんご)	○	焼きのり 鮭 豚肉・木綿豆腐・白味噌・赤味噌	米 ごま油・白ごま 里芋・こんにゃく・油	たくあん漬 ごぼう・大根・人参・ねぎ りんご
	米粉パン いちごジャム くじらの竜田揚げ キャベツソテー 音のワンタンスープ	○		米粉ミックス粉パン でんぷん・油 油 でんぷん・ワンタンの皮・ごま油	いちごジャム にんにく・生姜 にんにく・玉葱・もやし・キャベツ 生姜・もやし・小松菜・ねぎ・人参
26 金	ソフト麺ミートソース たっぷり野菜スープ おかしな白玉焼き	○	豚肉・レンズ豆 鶏肉 寒天・ゼラチン・調整豆乳	ソフト麺(乳卵なし)・油 じゃがいも 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・マッシュルーム セロリー・グリーンピース 玉葱・人参・ほうれんそう・ホールコーン キャベツ・ブロッコリー 黄桃缶
	カレーライス フルーツ入りサラダ 蕎麦のりピーンズ	○	豚肉 大豆・青のり	アルファ化米・油・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン サラダ油 でんぷん・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース・りんご キャベツ・きゅうり・もやし・みかん缶
30 火	ごはん もんじゃ巻 小松菜と寒天のサラダ ムロアジのつみれ汁	○	豚肉・さきいか・チーズ 細寒天 ムロアジ・赤味噌・絹ごし豆腐	米 小麦粉・巻巻きの皮・油 油・ごま油・砂糖 でんぷん	キャベツ きゅうり・キャベツ・人参・小松菜 生姜・ねぎ・大根・ごぼう・人参・白菜・明日葉
	きな粉豆乳トースト 鮭ときのこのシチュー ひじきサラダ	○	調整豆乳・きな粉 鮭・鶏肉・いんげん豆・調整豆乳 豆乳クリーム 干ひじき・ハム	食パン(乳卵なし)・砂糖 じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 砂糖・ごま油	玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム 大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、大根です。
 ※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。

1月 給食だより

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。今年も子供たちの健やかな成長と健康を願って、安全で安心、おいしい給食を作ります。どうぞよろしくお願いいたします。

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今もその願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人ひとりが給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか。



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。山形県の大誓寺というお寺の中にあった小學校で、お弁当を持ってこ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、戦争による食糧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糧不足は続き、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、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・味噌み・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。

今月の献立より

10日『お正月献立』

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。1年の健康や幸せを願い、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。七草は、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べ、1年の健康を祈る風習です。今年もみなさんが元気で素晴らしい1年に過ごせるように願って、本年の給食もスタートします。

11日『お汁粉』

1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を下げ、お雑煮やお汁粉にいただきます。お供えものに刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

12日『郷土料理 北海道』

北海道は日本一の食材がたくさんあります。漁獲量日本一のほっけを使って「ほっけのフライ」、生産量日本一のじゃがいもを使って「じゃが芋のバターしょうゆ」を作ります。北海道で魚のフライといえばほっけのフライで、給食でも定番のメニューだそうです。

25日『米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業』

国産のお米から作られた米粉のパンを使用します。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。

30日『郷土料理 東京都』

東京都の地場産物を使った献立です。小松菜は、江戸時代に小松川（江戸川区周辺）で栽培されていたことから、「小松菜」と呼ばれるようになりました。現在も東京都を中心に主に関東で栽培されています。伊豆諸島のムロアジと明日葉、調布産の大根を使って「つみれ汁」を作ります。明日葉は、生育が早く、今日若葉を摘んでも明日にはまた新芽が伸びてくることから、その名がついたそうです。