

＜月間平均栄養価＞
エネルギー・607kcal
たんぱく質・24.3g
脂質・22.5g
塩分・2.8g



1月 食育・献立だより




令和7年度 1月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標 「食事のマナーを考えよう」

栄養指導目標 「好き嫌いしないでなんでも食べよう」

今日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくにく になる	きいろのなかま ねつやちからの もになる	みどりのなかま からだのちょうし をととのえる
日	献立名	＜食育の視点＞	食育・献立紹介			
9金	お正月 「行事食・七草がゆ（7日）・鏡開き（11日）」			ぎゅうにゅう とりにく、おかか あじ、あずき	こめ、かたくりこ あぶら、こんにゃく しらたま、さとう	だいこん、かぶ、かぶのは せり、なすな、ごきょう はこべら、ほとけのざ しょうが、にんじん しいたけ、グリーンピース
	はる、ななくさ 春の七草がゆ あかな、だいこん、にもの 魚と大根の煮物 こうばく 紅白もち		＜食文化・行事食＞ いしむらしょうがっこう 石原小学校みんなの むじょうてくきゆが 無病息災を願って、行事食を作ります！ 			
13火	月間・♥マーク・6年生の人気メニュー / みんなを応援献立 ♪ 5年社会科見学			ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かんでん	こめ、こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ、キャベツ にんじん、とうもろこし ほうれんそう みかん、オレンジ
	か 勝つめし ○ ポパイスープ ♥つぶつぶみかんゼリー		＜食の重要性・食の楽しさ＞ しよくしゅうようせい しよくたの ＜食文化・行事食＞ おんげつ そつぎょう ねんせいだい 今月は、卒業する6年生の人気メニューを おお と い 多く取り入れています。「♥」マークの献立です。 			
14水	手間ひまかけて育てます！ この時期美味しい旬の食材 「ネギ」			ぎゅうにゅう だいず みそ、ぶたにく	ちゅうかめん あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、ラード かたくりこ ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが トマト、もやし、ねぎ にら、キャベツ こまつな、にんじん きゅうり
	♥トマト担々麺 ○ ♥ジャンボ揚げ餃子 ♥青菜のナムル	＜感謝の心・生産の工夫＞ かんしや ころう せいさんくふう いま、しゅん 生産 旬のネギですが、育てるにはとても ていじょうきくちう 手間のかかるお嬢様作物とされています。 				
15木	小正月（1/15） 「行事食・小豆がゆ」			ぎゅうにゅう あずき、あかうお わかめ、あぶらあげ とうふ	もちごめ、こめ さとう、さつまいも かたくりこ、あぶら ごまあぶら、ごま こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん もやし、とうもろこし きゅうり、ごぼう だいこん、ねぎ
	あずき 小豆ごはん ○ ♥海藻サラダ ♥けんちん汁	あかうお たつたあ 赤魚の竜田揚げ 	＜食文化・行事食＞ しよくぶんか きょうじしよく あずき あか いち ねる あ はら 小豆の赤い色は、悪いものを追い払ってくれると こしょうがつ あずき た いわれ、小正月には小豆がゆが食べられます。 			
16金	食育クイズ 「どの地域の郷土料理でしょうか？」			ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず チーズ、まぐろ とうふ、もずく なまクリーム	こめ、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも バター	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー トマト、キャベツ にんじん はくさい、ねぎ
	♥タコライス ○ ♥沖縄もずくスープ ♥スイートポテト		＜食文化・郷土料理と食材＞ いしむらしょう にんぎ 石原小でも人気のタコライスともずく つか りょうり を使った料理は、どの料理でしょうか？ 			
19月	手間ひまかけて育てます！ この時期美味しい旬の食材 「白菜」			ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも、あぶら	にんじん、だいこん ゆず、ねぎ、こねぎ みずな、はくさい きゅうり
	ゆず胡椒のスープごはん ○ ♥みのむし揚げ はくさい しおこんぶ、あ 白菜の塩昆布和え		＜感謝の心・生産の工夫＞ かんしや ころう せいさんくふう はくさい しも 白菜は、霜でだめにならないように のうか まわ は いちまいいちまいつそだ 農家さんが回りの葉を一枚一枚包んで育ててくれます。 			
20火	世界の料理 「コスタリカライス」			ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	こめ、マーガリン あぶら、かたくりこ じゃがいも さつまいも	にんじん、たまねぎ マッシュルーム ピーマン、パプリカ トマト、かぼちゃ セロリー、キャベツ、パセリ
	コスタリカライス ○ ♥野菜チップ キャベツのスープ		＜食文化・世界の料理＞ しよくぶんか せかい りょうり コスタリカライスは、コスタリカの こくみんしよく 国民食、ガジョ・ピントをアレンジしたものです。 			
21水	カルシウムたっぷり 「小魚」			ぎゅうにゅう じゃこ、ししゃも のり、ぶたにく みそ	こめ、ごま かたくりこ あぶら	うめ、しょうが にんにく、にんじん はくさい、えのき もやし、ねぎ、にら
	♥カリカリ梅じゃこごはん ○ ししゃものから揚げ はくさい いそあ 白菜の磯和え キムチ入り豚汁	＜心身の健康・食品の栄養＞ しんしん けんこう しよくひん えいよう あにま にぎかな 頭からしっぽまで食べられる小魚は、 ほね せいしよく 骨の成長に必要なカルシウムがいっぱいです。 				
22木	食育クイズ 「旬の食材・春の七草のすずしろって？」 6年社会科見学			ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ、ハム ベーコン	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター、さとう オリーブオイル	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、だいこん とうもろこし、きゅうり にんにく、セロリー トマト、パセリ
	ココアパン ポテトグラタン ○ すずしろサラダ トマトスープ	？	＜食文化・旬の食材＞ しよくぶんか しゅん しよくざい みなさんは、春の七草すべて言えますか？ はる ななくさ い 今日のサラダは、すずしろを使用しました。 しよく しよく ？			
23金	日本各地の味を楽しもう♪ 「秋田県郷土料理・いものこ汁」			ぎゅうにゅう イカ、あぶらあげ なまクリーム かんでん	こめ、こむぎこ かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう こんにゃく、さといも あぶら、タビオカ くろみつ	ごぼう、にんじん しいたけ、まいたけ なめこ ねぎ、せり
	♥いかとさつま芋のばら天丼 ○ いものこ汁（秋田県郷土料理） ♥抹茶タピオカゼリー	＜食文化・郷土料理＞ しよくぶんか きょうじりょうり いものこ汁は、里芋やきのこの入った あきだけん きょうじりょうり 秋田県の郷土料理です。 				

	なつかし給食（昭和44年頃）			学校給食週間 ・ 2 4 3 0 日	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルメーク ソフトめん、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ、バター かたくりこ コーンフレーク	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ グリーンピース キャベツ、もやし ほうれんそう	
26月	○	ミルメーク ♥ 鶏のから揚げ ♥ ソフト麺の カレーうどん ♥ コーンフレークサラダ	 しょうらんか きゅうしょく けいし ＜食文化・給食の歴史＞ しょうわ ねんご 昭和38年頃から めん きゅうしょく、とうじょう ソフト麺が給食に登場しました。		ぎゅうにゅう くじら とりにく	パン、はちみつ かたくりこ、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん、もやし とうもろこし、きゅうり ごぼう、だいこん はくさい、ほうれんそう	
27火	○	なつかし コッペ （はちみつ） ひとくち たつたあ くじら の一口竜田揚げ ♥ コーンサラダ さいとん	しょうらんか きゅうしょく けいし ＜食文化・給食の歴史＞ きゅうしょく、とうじょう 給食にパンが登場したのは、 しょうわ ねんご 昭和25年頃でした。					
28水	○	塩むすび 焼き魚 （鮭） 炒め たくあん ♡ 豚汁	しょうらんか きゅうしょく けいし ＜食文化・給食の歴史＞ がっこうきゅうしょくはじ ねん 学校給食の始まりは、明治22年で、 やきざかな つけもの おにぎり、焼き魚、漬物だったそうです。			ぎゅうにゅう のり、さけ ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま、こんにゃく あぶら	たくあん、ごぼう にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ こまつな
29木	○	きしだいらむら 木島平村のきのこクリームスパゲティ 調布野菜のスープ ♥ ブチケーキ	しょうらんか きゅうしょく けいし ＜食文化・地域に関わる食材＞ じちどのうけ けいし 地元農家さんが届けてくれるお野菜と しいたけ とつ 姉妹都市からといたきのこを使います。			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ、あぶら バター、さとう マーガリン、アラザン	にんじん、たまねぎ しめじ、えのき、パセリ だいこん、しいたけ はくさい、こまつな
30金		とうきょうと しょうきい こんだてきゅうしょく 東京都の食材と献立給食				ぎゅうにゅう あさり、あぶらあげ ぶたにく とうにゅう、おかか とうふ、みそ わかめ	こめ、さとう パンこ、かたくりこ こむぎこ、あぶら	しょうが、キャベツ たまねぎ、こまつな にんじん、もやし なめこ、ねぎ
		とうきょうと しょうきい こんだてきゅうしょく 東京都の食材と献立給食						

※献立は材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。「♥マーク」は卒業する6年生の人気メニューです。



あけましておめでとうございます

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。今年も子供たちの健やかな成長を願い給食室一同おいしい給食を提供できるよう頑張ります。1月は正月をはじめ、11日の鏡開きや24日～30日の「全国学校給食週間」など、様々な行事があります。これらの行事にちなんで給食が登場しますので楽しみにしていてください♪


1月24日～30日は、全国学校給食週間です！


日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

今年うま年！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！