

ヶ月平均栄養価  
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

きゅうしょくしどうもくひょう しょくじ  
給食指導目標 「食事のマナーを考えよう」

えいよう しどう ちくひょう す  
栄養指導目標 「好ききらいしないでなんでも食べよう」

当日の食育・献立テーマ				あかのなかま やにく になる	きいろのなかま ねつやちから の もとになる	みどりのなかま からだの ちょうし をとのえる
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、あさき	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
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 かんてん	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
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 だいす 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、もしや、ねぎ にら、キャベツ こまつな、にんじん きゅうり
15木	小正月(1/15) 「行事食・小豆がゆ」			ぎゅうにゅう あすき 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 もしや、とうもろこし きゅうり、ごぼう だいこん、ねぎ
16金	食育クイズ 「どこの地域の郷土料理でしようか？」			ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす チーズ、まぐろ とうふ、もしく 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
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
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 だいす	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
21水	カルシウムたっぷり 「小魚」			ぎゅうにゅう じゃこ、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 もしや、ねぎ、にら
22木	食育クイズ 「旬の食材・春の七草のすしろって？」	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
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 かんてん	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、タピオカ くろみつ	ごぼう、にんじん しいたけ、まいだけ なめこ ねぎ、せり

26 月	なつかし給食 (昭和44年頃)	ミルマーク 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	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
27 火	なつかし給食 (昭和25年頃)	なつかしコッペ (はちみつ) くじらの一口竜田揚げ ♥コーンサラダ すいとん	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
28 水	学校給食週間スタート! 給食のはじまり給食 (明治22年)	塩むすび やさかなさけ いため炒めたくあん どんじる♥豚汁	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	調布市と木島平村の食材給食 開校記念日集会	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 ♥チーズケーキ	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、バセリ だいこん、しいたけ はくさい、こまつな
30 金	東京都の食材と献立給食	深川めし ♥ キャベツメンチカツ 小松葉のおかか和え ♥なめこ汁	こめ、さとう パンこ、かたくりこ こむぎこ、あぶら わかめ	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

※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

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の中学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市（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、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されてしましました。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までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

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たい。学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

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。

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!