



1月 食育・献立だより



目標	食文化を知ろう		給食の歴史とその意味を知る		郷土食や行事食への関心を深める		
日	今日の食育・献立テーマ				あかのなま ちやく になる	さいろのなま ねつやちからの もとなる	みどりのなま からだのちやくし をとこのえる
こめ米	献立名		<食育の視点> 食育・献立紹介				
11木	お正月 「行事食・七草がゆ（7日）・おもち（11日）」				ぎゅうにゅう とりくに、おほか ぶたにく、とうふ きなこ	おこめ しらだき さとう、しらたま	だいこん、かぶ かぶのは、せり ななくさ、にんじん しめじ、まいたけ はくさい、ねぎ
12金	食育クイズ 「旬の食材・春の七草のすずしろって？」				ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン	パン、マーガリン はちみつ、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	レモン、にんじん だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、トマト
15月	東京都八丈島の食材 「あしたば」				ぎゅうにゅう とりくに ハム	パン、こむぎこ じゃがいも、 かたくりこ、あぶら さとう	にんじん キャベツ だいこん、えのき ねぎ、あしたば
16火	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 おほか、ぶたにく みそ	もちごめ、さとう さつまいも かたくりこ、あぶら じゃがいも マーガリン	しょうが、にんにく こまつな、にんじん もやし、たまねぎ キャベツ
17水	月間・♥マーク・6年生の人気メニュー				ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす とうふ、みそ あおりの	おこめ、あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん ただけのこ、しいたけ にら、とうもろこし
18木	日本各地の味を楽しもう♪ 「新潟県魚沼産・こしひかり」				ぎゅうにゅう、のり とうふ みそ、わかめ	おこめ かたくりこ あぶら、さとう	たまねぎ にんじん はくさい なめこ、ねぎ
19金	旬の食材 「ネギ・お嬢様作物」				ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	おこめ、あぶら こまあぶら、こま かたくりこ ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ はくさい、キャベツ にら、にんにく しょうが、もやし
22月	世界の料理 「バトナム・フォー」				ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ とりくに かんでん	おこめ、あぶら さとう かたくりこ フォー	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、にんじん もやし、こねぎ みかん、オレンジ
23火	日本各地の味を楽しもう♪ 「北海道郷土料理・つぼっこ汁」				ぎゅうにゅう、さば みそ、ちくわ あぶらあげ とうふ	おこめ、さとう こんにやく さつまいも あぶら	ゆず、だいこん にんじん、きゅうり ごぼう、しいたけ わらび、ぜんまい えのき、ただけのこ、みず
24水	学校給食週間スタート！ なつかし給食（昭和25年頃）				ぎゅうにゅう くじら ベーコン	パン、かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	しょうが、にんにく にんじん、もやし きゅうり、とうもろこし セロリー、たまねぎ キャベツ、パセリ
25木	なつかし給食（昭和44年頃）				ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルク ソフトめん じゃがいも、さとう こむぎこ、バター コーンフレーク	にんじん、たまねぎ グリーンピース にんにく、しょうが キャベツ、もやし ほうれんそう
26金	給食のはじまり給食（明治22年）				ぎゅうにゅう、のり さけ、ぶたにく なまあげ みそ	おこめ、おこめ こまあぶら、こま こんにやく 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

学校給食週間

調理員・粕谷さんのおすすめメニュー 「ラーメン」				2 4 3 0 日			
29月	東京牛乳	♡しょうゆラーメン イカのかりんと揚げ ♡東京産小松菜 のナムル	  <感謝の心・食生活を支えてくれる人々> <食文化・地域に関わる食材> 粕谷さんは、調布の給食をつくって43年目 だそうです。昔のお話を聞かせてもらいます。		ぎゅうゆう ナルト チャシュー イカ	ちゅうかめん ラード、ごまあぶら かたくりこ、あぶら さとう、ごま	メンマ、もやし ねぎ、しょうが こまつな、にんじん きゅうり
30火	産直野菜	調布市と木島平村の食材給食 木島平村のきのこクリームスパゲティ 調布育ちのじゃがいもサラダ ♡フルーツポンチ	<食文化・地域に関わる食材> 有熟しの大歳のごつおは、岐阜県の郷土料理で、おみそが太陽のごちそうのことです。		ぎゅうゆう 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 パター、じゃがいも さとう	しめじ、えのき にんじん、たまねぎ パセリ、とうもろこし きゅうり、みかん バイナップル、もも
31水	産直野菜	カルシウムたっぷり 「ししゃも」 ♡スタミナ丼 ♡ししゃも の唐揚げ ♡わかめ サラダ	 <心身の健康・食品の栄養> 頭からしっぽまで食べられるししゃもは、骨の成長に必要なカルシウムがいっぱいです。	ぎゅうゆう ぶたにく、みそ ししゃも、わかめ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんじん、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし たら、とうもろこし きゅうり	

※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。

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てください。

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

昔の給食を見てみよう！

昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

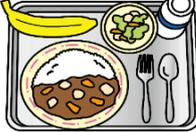
昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



北ノ台小学校
ゲゲゲ忌給食



調理員さんのおすすめ献立インタビュー♪

今月、献立を紹介してくれるのは、北ノ台小学校の調理室の中で、一番長く、調布市の給食室でお仕事をされている粕谷さんです。今月は、学校給食週間にちなんで、特別に、ご自身の給食の思い出や、調布市の昔の給食についてもインタビューさせていただきました♪

Q1. 給食を作って何ですか？

調布市で給食を作って43年になります。

Q2. ご自分の給食の思い出は何ですか？

小学校一年生の時に脱脂粉乳が出ていました。

Q3. 昔の調布の給食の思い出は何ですか？

牛乳用の冷蔵庫がまだなくて、氷で牛乳を冷やしていました。食器も今は違いますが、アルマイトを使っていました。調理室のお菓子のフタも、まだ木のフタだったのを覚えています。

Q4. メッセージをお願いします。

北ノ台小学校の6年間の給食で、食事のマナーを身に付けて、心も体も大きく成長して下さい。



給食室・かすやさん

