

<月間平均栄養価>
エネルギー・586kcal
たんぱく質・23.9g
脂質・21.4g
塩分・2.8g



1月 食育・献立だより



令和6年度 1月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		しよくぶんかし 食文化を知ろう		きょうしきよく ・給食の歴史とその意味を知る		きょうしきよく ・郷土食や行事食への関心を深める		
日	とうじつ しよくいく こんだて 当日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	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 からだのちようし をととのえる	
	こめ 米	こんだてめい 献立名	しよくいく してん ＜食育の視点＞	しよくいく こんだてしよくかい 食育・献立紹介				
10金	ひこめ菜 ほうれん草	おしょうがつ ぎょうししよく ななくさ にち かがみけら にち お正月 「行事食・七草がゆ（7日）・鏡開き（11日）」	はる ななくさ しょうがつ 春の七草がゆ さかな だいこん にもの 魚と大根の煮物 こうはく 紅白もち	しよくぶんかし しよくぶんしよく ＜食文化・行事食＞ きた だいしよくがっこう 北ノ台小学校みんなの むびょうさくさくが 無病息災を願って、行事食を作ります！	ぎゅうにゅう とりこ、おかか あじ、あずき	こめ、かたくりこ あぶら、こんにやく さとう しらたま	だいこん、かぶ、なすな ごきょう、かぶのは、せり はこべら、しょうが ほとけのざ、にんじん しいたけ、グリーンピース	
		しよくいく しゆん しよくざい はる ななくさ 食育クイズ 「旬の食材・春の七草のすずしろって？」	はる ななくさ パニーニ すずしろサラダ ♡コーンクリームシチュー	しよくぶんかし しよくぶんしよく ＜食文化・旬の食材＞ みなさんは、春の七草すべて言えますか？ 今日のサラダは、すずしろを使用しました。	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、とりこ ベーコン なまクリーム	パン、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、とうもろこし パセリ	
15水	ふき干菜 がらね	こしょうがつ ぎょうししよく あすき 小正月（1/15） 「行事食・小豆がゆ」	あすき 小豆ごはん あかうお たつたあ 赤魚の竜田揚げ ♡ゆかり和え 沢煮焼	しよくぶんかし ぎょうししよく ＜食文化・行事食＞ あすき あかい いはる わる あ 小豆の赤い色は、悪いものを追い払ってくれると 言われ、小正月には小豆がゆが食べられます。	ぎゅうにゅう あずき、あかうお ぶたにく	もちこめ、こめ さとう、さつまいも かたくりこ、あぶら	しょうが、だいこん にんじん、きゅうり ごぼう、えのき	
		げっかん ねんせい じんぎ おうえん こんだて 月間・♡マーク・6年生の人気メニュー / みんなを応援献立	あすき セルフアム勝つサンド ♡コールスローサラダ ♡ABCマカロニスープ	しよくぶんかし しよくぶんしよく ＜食の重要性・食の楽しさ＞ きょうげつ さいさく 6ねんせい じんぎ 今月は、卒業する6年生の人気メニューを 多く取り入れています。	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	パン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、マカロニ	にんじん、キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	
17金	鶏もも肉 唐揚げ	にほん かくち あじ たの あきだけん きょうど りょうり 日本各地の味を楽しもう♪ 「秋田県郷土料理・きりたんぼ」	こはん ♡豆腐ステーキ ♡じゃことわかめの和え物 きりたんぼ汁（秋田県郷土料理）	しよくぶんかし きょうししよく ＜食文化・郷土料理＞ きりたんぼは、米どころである あきだけん きょうど りょうり 秋田県の郷土料理です。	ぎゅうにゅう とうふ、じゃこ わかめ、とりこ あぶらあげ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら、こんにやく きりたんぼ	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ごぼう、まいたけ しいたけ、ねぎ、せり	
		しよくいく 食育クイズ 「私はだれでしょう？」	こはん しろうみざかな たま 白身魚の玉ねぎソースがけ ♡ほうれん草のお浸し ♡さつまい	しよくぶんかし しよくぶんしよく ＜食品を選択する能力・食品知識＞ わたし は、ぶんた た しゆん やさい 私は、菓の部分を食べる旬のお野菜です。 ひんけつぼう えいよう 貧血防止により栄養がいっぱいで、みどり色をしています。	ぎゅうにゅう カレー、おかか あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら さとう、こんにやく さつまいも	しょうが、たまねぎ にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう だいこん、ねぎ	
21火	ひこめ菜 ほうれん草	てま そだ じき おい しゆん しよくざい 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」	♡みそラーメン ♡ジャンボ揚げ餃子 ♡春雨サラダ	かんしゃ ここおきさい くらう ＜感謝の心・生産の工夫＞ いま、しゆん そだ 今が旬のネギですが、育てるにはとても 手間のかかるお嬢様作物とされています。	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ハム	ちゅうかめん、あぶら ラード、ごま ごまあぶら、かたくり こ、ぎょうざのかわ さとう	にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ にんじん、とうもろこし もやし、ねぎ、いら キャベツ、こまつな	
		てま そだ じき おい しゆん しよくざい ほんかい 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」	こしょう ゆず胡椒のスープごはん ♡みものむし揚げ はくさい しおこんら あ 白菜の塩昆布和え	かんしゃ ここおきさい くらう ＜感謝の心・生産の工夫＞ 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 いちまいちまわ 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。	ぎゅうにゅう とりこ 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	
23木	ひこめ菜 ほうれん草	にほん かくち あじ たの おきなわ こんだて 日本各地の味を楽しもう♪ 「沖縄県郷土・タコライス・もずく・紅芋」	♡タコライス ♡沖縄もずくスープ ♡紅芋もち	かんしゃ ここおきさい くらう ＜食文化・郷土料理と食材＞ きた だいしよく じんぎ 北ノ台小でも人気のタコライスと おきなわ しよくざくゆか 沖縄の食材を使います。	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ マクロ、とうふ もずく	こめ、あぶら さとう、かたくりこ むらさいちも さつまいも	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、レモン	
		がっこうきょうしきしよく ぎょうししよく けいじ 学校給食週間スタート！ 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、こめ ごまあぶら、ごま 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
27月	ひこめ菜 ほうれん草	きょうししよく しようわ ねんご 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 ずいどん	しよくぶんかし ぎょうししよく ＜食文化・給食の歴史＞ なつかし けいじ 給食にパンが登場したのは、 昭和25年頃でした。	ぎゅうにゅう くら とりこ	パン、はちみつ かたくりこ、あぶら じゃがいも、あさとう こむぎこ	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 ごぼう、だいこん はくさい、ほうれんそう
		きょうししよく しようわ ねんご なつかし給食（昭和44年頃）		♡ミルメーク ♡鶏の唐揚げ ♡ソフト麺のカレーうどん ♡ほうれん草のサラダ	しよくぶんかし ぎょうししよく ＜食文化・給食の歴史＞ しよくぶんかし ねんご 昭和38年頃から ゆめ、きょうしきしよく ソフト麺が給食に登場しました。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	ミルメーク、ソフトめん じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ バター、かたくりこ	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ グリーンピース ほうれんそう とうもろこし、きゅうり

学校給食週間

29 水	東京都の食材と献立給食			2 4 ↓ 3 0 日	ぎゅうにゅう、あさり あぶらあげ、イカ おかか、とりにく とうふ	こめ、さとう かたくりこ あぶら	しょうが、こまつな にんじん、もやし えのき、ねぎ あしたば
	ふき干し 東京牛乳	深川めし ♥小松菜のおかか和え 明日葉の吸い物	イカのかりんと揚げ ♥小松菜のおかか和え 明日葉の吸い物 				
30 木	調布市と木島平村の食材給食				ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム、ハム	スパゲティ オリーブオイル あぶら、こむぎこ バター、さとう しらたま	にんじん、たまねぎ しめじ、えのき、パセリ だいこん、とうもろこし いちご、ナタデココ みかん、パイナップル
	きじまだいらむら ○ 調布の大根サラダ ♥いちご入りフルーツポンチ	木島平村のきのこクリームスパゲティ 調布の大根サラダ ♥いちご入りフルーツポンチ 	＜食文化・地域に関する食材＞ 地元農家さんが届けてくれる大根と 姉妹都市からといたきのこを使います。				
31 金	カルシウムたっぷり 「じゃこ」				ぎゅうにゅう とりにく、みそ じゃこ、あぶらあげ 	こめ、あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ、ねぎ にんじん、だいこん きゅうり、はくさい うめ、しめじ、かぼちゃ ほうれんそう、せとか
	こ本島平村産 ○ のし鶏 ♥田舎汁	きじまだいらむら ♥木島平村のごはん のし鶏 ♥田舎汁	＜心身の健康・食品の栄養＞ あたまからしっぽまで食べられる小魚は、 骨の成長に必要なカルシウムがいっぱいです。				

※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
にしてください♪



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てほしいと思います。



学校給食の移り変わりをみてみよう！

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。



今年巳（へび）年！

へびは、食べるときに
獲物を丸のみしますが、
皆さんは、よくかむこ
とを意識して味わって
食べましょう。



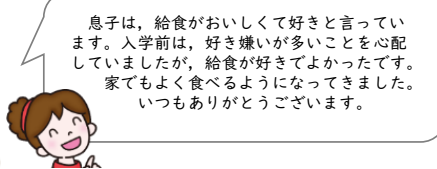
鏡開き



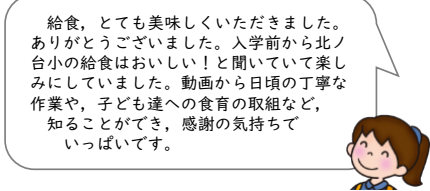
鏡もちをおいしく食べて
今年1年、元気にすごしましょう！

☆☆☆ 給食試食会にご参加いただきありがとうございました ☆☆☆

10月24日（木）に給食試食会を行いました。当日は、栄養士と副校長より北ノ台小学校の給食についての説明を行った後、給食体験も
していただきました。終了後、アンケートに素敵な感想を多くいただきました。一部を紹介します。また、献立表と毎日の給食の写
真は、HPでもご覧になれます。ご活用ください！



息子は、給食がおいしくて好きと言ってい
ます。入学前は、好き嫌が多いことを心配
していましたが、給食が好きでよかったです。
家でもよく食べるようになってきました。
いつもありがとうございます。



給食、とても美味しかったです。
ありがとうございました。入学前から北ノ
台小の給食はおいしい！と聞いていて楽し
みにしていました。動画から日頃の丁寧な
作業や、子ども達への食育の取組など、
知ることができ、感謝の気持ちで
いっぱいです。



今日の給食



※給食費についてのお知らせ：今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、11月分から児童・生徒1人につき、
1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。