



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
11 水	七草雑炊		鶏肉	米	大根・かぶ・せり・小松菜
	松風焼き	○	鶏肉・味噌	パン粉・砂糖・ごま	ねぎ
	紅白なます			砂糖	大根・人参・ゆず
	おしるこ		小豆	トック・砂糖	
<b>お正月献立</b>					
12 木	あんかけチャーハン		焼き豚	米・砂糖・でんぷん・ごま油・油	筍・人参・ねぎ・グリーンピース
	魚のネギソース焼き	○	目鯛	砂糖・ごま油・ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	ポテトの華風サラダ			じゃがいも・砂糖・油・ごま油・ごま	白菜・もやし・キャベツ
13 金	しっぽくうどん		豚肉・油揚げ	うどん・里芋	人参・大根・しめじ・ねぎ・小松菜
	びっくり福袋	○	油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	れんこんのきんぴら			砂糖・ごま・油	れんこん・人参・ピーマン
	果物（みかん）				みかん
16 月	菜飯			米	大根菜
	鯖の味噌煮	○	鯖・味噌	砂糖	生姜
	大根と水菜の和風ジュレサラダ		ゼラチン	はちみつ	水菜・大根・キャベツ・人参・ゆず
	さといも汁		鶏肉・豆腐	里芋・こんにゃく・油	大根・人参・しめじ・ねぎ
17 火	広東麺		豚肉	蒸し中華めん・でんぷん・ごま油・油	にんにく・生姜・人参・白菜・筍・もやし・きくらげ・ねぎ
	いかステーキ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
	果物（りんご）				りんご
18 水	ご飯			米	
	じゃがいものカレーキンピラ	○	豚肉	じゃがいも・油・砂糖・ごま	人参・玉葱・いんげん
	ししゃもの変わりフライ		ししゃも・チーズ	小麦粉・ごま・パン粉・油	
	かきたま汁		豆腐・卵	でんぷん	人参・筍・ねぎ・小松菜
19 木	手作り焼きカレーパン		豆腐・豚肉・チーズ	強力粉・砂糖・油・小麦粉	人参・玉葱
	ポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン
20 金	ミラノ風ドリア		豚肉・レンズ豆・牛乳・豆乳・チーズ	米・小麦粉・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム
	ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・ホールコーン
	白菜としめじのスープ		ベーコン	油	もやし・白菜・人参・しめじ
23 月	五平餅		味噌	米・もち米・砂糖・ごま	
	ささみとキャベツの梅サラダ	○	鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・梅
	のっぺい煮		高野豆腐・鶏肉	里芋・こんにゃく・砂糖・でんぷん・油	人参・大根・しめじ・グリーンピース
	果物（みかん）				みかん
24 火	おにぎり			米	
	鮭の塩焼き	○	鮭		
	炒めたくあん			ごま・油	たくあん漬
豚汁		豚肉・豆腐・味噌	じゃがいも・こんにゃく	ごぼう・大根・人参・ねぎ	
25 水	コッペパン			コッペパン	
	いちごジャム				いちごジャム
	くじらの竜田揚げ	○	鯨肉	でんぷん・油	にんにく・生姜
	キャベツソテー			油・ごま油	玉葱・キャベツ・人参・もやし
昔のワンタンスープ		豚肉・わかめ	ワンタンの皮・でんぷん・ごま油	ほうれんそう・人参・もやし・白菜・ねぎ	
26 木	ソフト麺ミートソース		豚肉・レンズ豆	ソフト麺・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
	たっぷり野菜スープ	○	鶏肉	じゃがいも	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
	おかしな目玉焼き		寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃缶
27 金	カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	フレンチサラダ	○		砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱
	フルーツポンチ				パイナップル・バナナ・みかん缶・アロエ
30 月	ご飯			米	
	おでん	○	竹輪・揚げボール・京がんも はんぺん・昆布	じゃがいも・こんにゃく・竹輪・砂糖	大根・人参
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
	果物（りんご）				りんご
31 火	セサミパン			セサミパン	
	ポテトオムレツ	○	ベーコン・卵	じゃがいも・油	玉葱・ピーマン
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	ごま油・砂糖・油	エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
	チンゲン菜のクリームスープ		ベーコン・牛乳・豆乳・いんげん豆	小麦粉・バター・油	チンゲン菜・人参・玉葱

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※今月の地場野菜は、キャベツ、ねぎです。

※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 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。



## 新年の無病息災を願う正月行事



### 七草がゆ

春の七草「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

### 小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃調を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡餅を下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの餅を小正月の小豆がゆに入れることもあります。

## 食で楽しもう！ブックメニュー



### 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

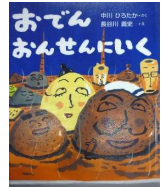


### 今年はずきざき

1月30日の給食で、「おでん」を作ります。司書の芥田先生のオススメの本は、『おでんおんせんに行く』中川ひろたか/作 長谷川義史/絵 佼成出版社です。

お父さんのさつまあげさん、お母さんのたまごさん、一人息子のばくだんくんが、おでん車に乗って、おんせんランドにおでんがけです。だいこん、ちくわ、こんにゃく、いろいろなおでんの具たちが、だし汁のお風呂につかって、きもちよさそうにおしゃべりをしていますよ。

今日の給食には、どんな具が入っているかな？図書館にあるので、読んでみてくださいね。



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

### 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立愛蘭小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない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 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

### 学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子供たちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。