



1月こんだてひょう



令和 3 年度

調布市立緑ヶ丘小学校

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
12 水	七草雑炊	○	鶏肉	米	大根・かぶ・せり・小松菜
	松風焼き		鶏肉・豆腐・味噌	生パン粉・砂糖・ごま	ねぎ
	紅白なます			砂糖	大根・人参・ゆず
	おしるこ		あずき	トック・砂糖	
13 木	キャロットライスホワイトソースかけ	○	鶏肉・牛乳・生クリーム	米・バター・油・小麦粉	人参・玉葱・しめじ・ピーマン
	魚の菜の花焼き		アブラカレイ・卵	マヨネーズ	
	花野菜スープ		ベーコン	じゃがいも・油	カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱
14 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
	豆腐のまさご揚げ		豆腐・鶏肉	でんぷん・油・砂糖	小松菜・人参・玉葱
	れんこんのきんぴら			油・砂糖・ごま	れんこん・人参・ピーマン
	果物（みかん）				みかん
17 月	ご飯	○		米	
	おでん		竹輪・揚げボール・厚揚げ・昆布	じゃがいも・こんにゃく・竹輪・砂糖	大根・人参
	ゆず酢あえ				ほうれんそう・白菜・人参・ゆず
	果物（りんご）				りんご
18 火	広東麺	○	豚肉	中華麺・油・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・人参・白菜・もやし・きくらげ・ねぎ
	魚とチーズの包み揚げ		鯖・チーズ	春巻きの皮・油	
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉	砂糖・ごま油・油	生姜・ねぎ・きゅうり・玉葱・もやし
19 水	あんかけチャーハン	○	焼き豚	米・砂糖・でんぷん・ごま油・油	人参・筍・グリーンピース・ねぎ
	中華風卵焼き		鶏肉・卵	砂糖・でんぷん・ごま油・油	人参・玉葱・きくらげ・ほうれんそう
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
20 木	手作りごまチーズパン	○	チーズ	強力粉・強力粉(全粒粉)・バター・砂糖・ごま	
	ポークシチュー		豚肉・味噌	じゃがいも・油・バター・小麦粉・三温糖	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム セロリー・グリーンピース
	ひじきサラダ		ひじき・ハム	砂糖・ごま油	大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ
21 金	子ぎつねご飯	○	油揚げ	米・砂糖・ごま	人参・しめじ
	れんこんと大豆のつくね		大豆・豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぷん	れんこん・生姜汁・こねぎ
	いかと里芋の煮物		いか	里芋・こんにゃく・砂糖	人参・大根・いんげん
	果物（オレンジ）				オレンジ
24 月	塩むすび	○		米	
	鮭の塩焼き		鮭		
	炒めたくあん			油・ごま	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 火	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	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・ピーマン・もやし
26 水	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
	ソフト麺ミートソースかけ		豚肉・大豆・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
	動物型チーズ		チーズ		
27 木	カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	フルーツ入りサラダ			砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱・みかん缶
	青のりピーンズ		大豆・青のり	でんぷん・油	
28 金	ご飯	○		米	
	トビウオしゅうまい		とびうお・鶏肉・豆腐・味噌	ごま油・砂糖・でんぷん・しゅうまいの皮	玉葱・キャベツ・生姜
	糸寒天の和風サラダ		細寒天	油・砂糖・ごま	キャベツ・人参・小松菜・きゅうり・玉葱・生姜
	明日葉の味噌汁		油揚げ・豆腐・味噌		あしたば・ねぎ・人参・えのきたけ
31 月	五目おこわ	○	鶏肉	米・もち米・油・砂糖	人参・しめじ・ごぼう・筍・グリーンピース
	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	
	キムチ入り卵スープ		卵・豚肉	でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
	果物（りんご）				りんご

お正月献立

全国学校給食週間
1月24日～30日

昔の給食を
見てみよう!



郷土料理 東京都

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※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、ねぎ、里芋です。
 ※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

1年のまとめの3学期が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠wって元気に寒い冬を乗り越えましょう。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致します。

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）にある大督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供たちのために、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日から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などを目的に、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

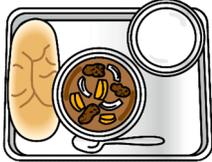


トマトシチュー・ミルク



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。

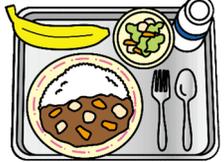
昭和40年ごろ



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年ごろからソフト麺（ソフトスパゲッティ式麺）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、食事の提供だけではなく、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を学ぶための「生きた食材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



食で楽しもう！フックメニュー

1月17日の給食で「おでん」を作ります。司書の森先生のオススメの「おでんおんせんに行く」中川ひろたか/作、長谷川義史/絵という本です。

お父さんのさつま揚げさん、お母さんの卵さん、一人息子のばくだんくんが、おでん車に乗って、温泉ランドにお出かけです。大根、竹輪、いろんなおでんの具たちが、出し汁のお風呂につかって、気持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？
図書室にあるので読んでみてくださいね。



今月の献立より

12日『お正月献立』

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。1月7日に食べる七草がゆは、お正月にごちそうを食べて疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるようにとの願いが込められています。給食では、雑炊にさせていただきます。1月11日は、鏡開きです。年神様にお供えしていた鏡餅を下げ、木づちや手で小さく割り、お汁粉やぜんざい、雑煮にさせていただきます。給食では、お汁粉を作ります。今年もみなさんが元気ですばらしい1年に過ごせるように願って、本年の給食もスタートします。

おせち~料理に込められた願いを知ろう~!

「おせち」には、もともと季節の変わり目の節日に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、鰯を田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・里芋・八つ頭



数の子、里芋、八つ頭は、どれも卵や芋の数が多いため、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元氣）で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・さんどん



伊達巻きは、巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように、さんどんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは、「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

鯛・えび



鯛は「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。