

1月給食だより

令和4年1月11日
市立多摩川小学校
令和4年1月11日
令和4年1月11日
令和4年1月11日

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。みなさん、冬休みはゆっくり過ごせましたか。冬休み中に、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまったという人もいます。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、3学期も元気に登校しましょう。



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。

今年のはうさぎ年



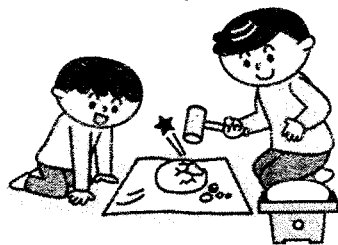
うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう！



新年の無病息災を願う

正月行事

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腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。



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、まな板の上へ七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 磨土の鳥が 日本の國に 渡るぬ先に…」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。



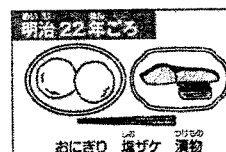
1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校で食べる給食は、単なる食糧ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、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、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざま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どもたちのために、学校で食糧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

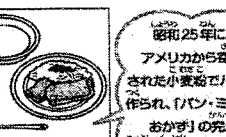
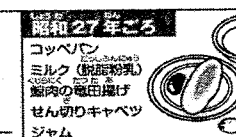


日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まってきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

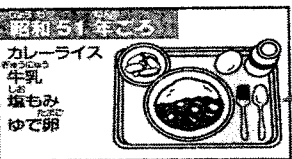
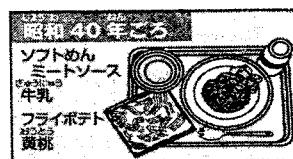
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



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、子ども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30年代後半には、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。



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
12木	七草がゆ 松風焼 野菜炒め 白玉ぜんざい 人日の節句・鏡開き	★牛乳 鶏肉 ★大豆 味噌 あずき	米 ★生パン粉 山 芋 砂糖 ★ごま 油 白玉団子	大根 白菜 人参 かぶ せり ほうれんそう ね ぎ 玉葱 キャベツ ニ ラ ★もやし にんにく	659 kcal 29.4 g
13金	イエローライス キーマカレー キャベツのスープ オレンジ	★牛乳 ベーコン 豚肉 けずり	米 油 ★小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 ホール トマト キャベツ ★パ レンシアオレンジ	615 kcal 22.5 g
16月	ごはん 肉じゃがうま煮 白菜とえのきのみそ汁	★牛乳 豚肉 けず り 味噌	米 油 ★じゃがい も 糸こんにゃく 砂糖	生姜 人参 椎茸 たけ のこ 玉葱 白菜 ね ぎ 小松菜 えのきたけ	558 kcal 21.8 g
17火	じゃこ入りチャーハン 鰯の中華風みそ焼き ウースタン	★牛乳 ロースハム ★じゃこ 鰯 味噌 鶏肉 ★豆腐	米 油 ★ごま 砂 糖 ★でんぶん	刻み高菜 ねぎ にんに く 生姜 チンゲン菜 人参	569 kcal 30.2 g
18水	スラッピー・ジョー クラムチャウダー フライドポテト 世界の料理・アメリカ	★牛乳 豚肉 ★あ さり ベーコン ★ 生クリーム	★ミルクパン ★小 麦粉 ★じゃがいも ★バター 油	にんにく 生姜 人参 玉葱 ビーマン マツ シュルーム パセリ	558 kcal 20.2 g
19木	豚スキ丼 けんちん汁 いちごミルクゼリー	★牛乳 豚肉 けず り 鶏肉 ★豆腐 ★油揚げ アガー ★生クリーム	米 麦 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃ く 油	干し椎茸 玉葱 白菜 大根 人参 ごぼう ね ぎ ★いちご	643 kcal 25.0 g
20金	2色そぼろごはん 筑前煮 キャベツのじゃこ和え	★牛乳 鶏肉 ★卵 けずり ★じゃこ	米 麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大 根 椎茸 いんげん キャベツ 白菜	597 kcal 26.7 g
23月	かやくごはん 鮭の香り焼き 野菜の土佐酢あえ ふぶき汁	★牛乳 鶏肉 鮭 おなか ★豆腐 わ かめ 味噌	米 油 しらたき 砂糖 はちみつ	ごぼう 人参 椎茸 ★ゆず 小松菜 きゅう り 白菜 生姜 ねぎ 大根	481 kcal 29.5 g
24火	ミルクパン くじらのアングレス 枝豆サラダ 野菜スープ タイムスリッパ献立	★牛乳 くじら肉 ★大豆 味噌 鶏肉	★ミルクパン ★ じゃがいも ★でん ぶん 砂糖 油	生姜 キャベツ ホール コーン えだまめ 人参	551 kcal 24.1 g
25水	ごはん マーミナーチャンプル ラフテー もずくスープ シークワーサーセ 郷土料理・沖縄	★牛乳 豚肉 ★焼 き豆腐 味噌 沖縄 もずく けずり ア ガー 粉寒天	米 油 砂糖 黒砂 糖	★もやし チンゲン菜 人参 白菜 ねぎ ★ シークワーサージュース	665 kcal 25.2 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
26木	ごはん ブルコギ チョレギサラダ オンシミ 世界の料理・韓国	★牛乳 豚肉 のり わかめ けずり	米 油 砂糖 ごま 油 ★ごま ★じゃ がいも ★小麦粉 ★でんぶん	ねぎ にんにく 玉葱 人参 ニラ キャベツ ★もやし きゅうり た けのこ チンゲン菜 生 姜	593 kcal 20.0 g
27金	豚キムチラーメン ジャンボ揚げ餃子 炒めナムル オレンジ 人気献立	★牛乳 味噌 豚肉	★蒸し中華めん 油 ごま油 ★でんぶん ★餃子の皮 砂糖	生姜 人参 白菜 ねぎ キムチ ホールコーン にんにく キャベツ ニ ラ ★もやし ほうれん そう ★パレンシアオレ ンジ	602 kcal 23.6 g
30月	豆入りひじきご飯 山河焼き さといも汁	★牛乳 ★大豆 鶏 肉 ★油揚げ まあ じ 豚肉 味噌 け ずり	米 麦 砂糖 ★で んぶん 油 里芋	人参 椎茸 玉葱 生姜 ごぼう ねぎ 大根 な めこ	596 kcal 30.5 g
31火	かてめし ゼリーフライ 野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	★牛乳 ★竹輪 ★ 油揚げ ★おから 味噌	米 油 砂糖 ★ じゃがいも 山芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 ★ごま こんにゃ く	人参 椎茸 ごぼう た けのこ 玉葱 ねぎ 白 菜 ほうれんそう かぼ ちゃ 大根 ぶなしめじ 小松菜	503 kcal 17.6 g

※調布市の学校給食には 安全性が確認された食材を使用しています。

また 食材の都合により 献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米 姉妹都市の木島平村の食材も給食に使用しています。

※木島平村産:ぶなしめじ なめこ えのきたけ 地場野菜:今月は地場野菜の使用はありません



1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

