

きゅうしょくだより

令和2年1月9日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

あけましておめでとうございます。
給食室は今年も安心・安全でおいしい給食をつくりまします。どうぞよろしくお願ひします。
1月は、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願ひを込めた、行事や行事食がたくさんあります。今年も食事をしっかりと、健康に過ごしましょう。

あけましておめでとうございます

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



今年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りを務めていきたいと思ひます。
引き続きよろしくお願ひ致します。

お正月の食文化

おせち料理



新年への願ひを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをする習慣とともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角もち、西は丸もちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

餅もち



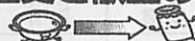
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが餅もちで、歳神様への供へにします。鏡もちで、歳神様へのお供へにします。鏡もちが代々続くように、燈というミソの料の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願ひ、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。

学校給食の歴史と献立の移り変わり



日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形にある小学校で生活に困難している子どもたちへ屋敷を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

<p>昭和22年 (1947年)</p> <p>給食が再開される</p> <p>昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLARA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。</p> <p>★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」</p>	
<p>昭和25年 (1950年)</p> <p>パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。</p> <p>★当時の給食「コッパパン、ミルク、カレーシチュー」</p>	
<p>昭和38年 (1963年)</p> <p>ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ</p> <p>ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がりました。また、昭和39～43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p> <p>★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライドポテト、餃子」</p>	
<p>昭和51年 (1976年)</p> <p>米飯給食が正式に始まる</p> <p>パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えにきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。</p> <p>★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」</p>	

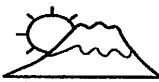
★今月の献立より

24日(金)～30日(木)全国学校給食週間献立

- 24日 給食の始まりを再現します。
- 27日 昭和30年代の給食によく出ていた、くじらの竜田揚げを作ります。当時は、くじら肉は豚肉の1/3の値段で買えたそうです。
- 28日 昭和40年代に給食用として開発されたソフト麺に、ミートソースをかけ食べます。
- 29日 昭和50年代、米飯給食が正式に始まった頃のカレーライスを作ります。
- 30日 東京都の食材、とびうお・明日葉を使った献立です。

★お知らせ

◎1月6日(月)に1月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかりますのでご了承ください。
◎給食当番のときは、必ずマスクを持参させてください。よろしくお願ひします。



日曜日	こんだて名	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 体の弱さを整える	エネルギー たんぱく質
10金	ごはん 松風焼き 紅白なます さつまいも汁		牛乳とり肉みそ、油あげ	米生パン粉、さとう、白ごま、さつまいも	ねぎ、大根、にんじん、ゆず、えのきたけ	678 kcal 304 g
14火	しらす入りわかめスープ ココアプリン		牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、生わかめ しらす干し、生クリーム	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、香粉、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン ねぎ、しいたけ、大根、えのきたけ	646 kcal 21.1 g
15水	チョコチップパン クリスピーチキン マカロニサラダ オニオンスープ		牛乳とり肉、ロースハム、ベーコン	チョコチップパン、でんぷん、小麦粉 コーンフレーク、マカロニ、 マヨネーズ(エッグフリー)、油、さとう 乳不使用マーガリン、オリーブ油	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、セロリ、パセリ	693 kcal 28.7 g
16木	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草とチーズの焼焼き りんご		牛乳、ぶた肉、やき豆腐、たまご ダイスターズ	米、油、焼きふさとう	えのきたけ、しらたき、にんじん、はくさい ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、りんご	673 kcal 29.2 g
17金	トマト畑片種 大根サラダ キャラメルポテト		牛乳とり肉、ロースハム	鶏し中華めんご、油、さとう 白練りごま、白ごま、油、さつまいも 油、乳不使用マーガリン	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ ニラ、トマト、大根、きゅうり、玉ねぎ	730 kcal 24.8 g
20月	きのこピラフ ししゃも焼のりフライ 味噌ドレッシングサラダ みかん		牛乳とり肉、ベーコン、ししゃも 青のり、みそ	米、乳不使用マーガリン、油、小麦粉 生パン粉、パン粉、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー、みかん	636 kcal 25.0 g
21火	ミルクパン アラバタ餅食 料理コンテスト 食のバリエーション賞 6-1ファンリッチ ソフィー 恵さん ポークシチュー コールスローサラダ		牛乳ひよこ豆、ぶた肉	ミルクパン、小麦粉、じゃがいも、油 乳不使用マーガリン、さとう	玉ねぎ、にんにく、にんじん、セロリ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、とうもろこし	668 kcal 24.1 g
22水	ごはん ひじきふりかけ じゃがのそぼろ煮 たまねぎマフィン		牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、おなか ぶた肉、生あげ、大豆、腐敗豆乳	米、油、白ごま、さとう、じゃがいも、でんぷん 黒砂糖、メープルシロップ、小麦粉	しょうが、しらたき、にんじん、玉ねぎ	767 kcal 24.3 g
23木	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のナムル		牛乳、ぶた肉、大豆	鶏し中華めん、油、ごま油 でんぷん、餃子の皮	にんにく、しょうが、にんじん、チンゲン菜 キャベツ、ねぎ、ニラ、ごま、大根	604 kcal 24.5 g
24金	ほむすび 鞋の塩焼き たくわん 味噌汁		牛乳、焼きのり、むすび、ぶた肉 もめん豆腐、みそ	米、油、里芋	大根(たくあん)、ごぼう、大根、にんじん 干しいたけ、ごんにゃく、ねぎ	619 kcal 31.7 g
27月	コッペパン 鶏の立田揚げ キャベツソテー すいとん汁		牛乳、くじら肉、ぶた肉	コッペパン、でんぷん、油、小麦粉、里芋	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン、はくさい、大根 ねぎ、ごんにゃく	588 kcal 31.1 g
28火	ソフト麺ミートソース 揚げワンタンのパリパリサラダ パインゼリー		牛乳、ぶた肉、大豆	ソフト麺、ワンタンの皮、油、さとう オリーブ油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ、きゅうり パインストレートジュース、パイン缶	619 kcal 20.9 g
29水	カレーライス イタリアンドレッシングサラダ みかん		牛乳とり肉、ベーコン	米、じゃがいも、油、乳不使用マーガリン 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、レモン、パプリカ、みかん	651 kcal 18.8 g
30木	ごはん とびうおシューマイ 小松菜の煮びたし 明日葉の味噌汁		牛乳とびうお、とり肉豆腐 油あげ、もめん豆腐、みそ	米、ごま油、さとう、でんぷん しょうまいの皮、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ しょうが、ごま、にんじん、ちやし あしたば、ねぎ、しめじ	558 kcal 28.1 g
31金	じゃこチャーハン いかの南蛮揚げ 中華スープ		牛乳、ちりめんじゃこ、たまご いか、とり肉、きぬこ豆腐	米、ごま油、白ごま、でんぷん、油、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ごま、つな、はくさい	613 kcal 32.0 g

全国学校給食週間

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※今月の地場産野菜は、ねぎです