

令和7年度
1月



令和8年1月8日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事もある恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦勞や努力によって支えられているものです。今月は、「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

学校給食について知ろう!

学校給食のはじまり



写真・新潟県栄養教諭 佐藤美香先生

小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時的に中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



学校給食の役割



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

全国学校給食週間の期間中、東京都の食材をたくさん使った献立が登場します。また、郷土料理も登場します。

26日:北海道のB級グルメの代表である「スープカレー」。
27日:江戸東京野菜「千寿ねぎ」と「亀戸だいこん」を使った献立。
八丈島でとれた糸寒天を使った「糸寒天サラダ」。
29日:宮城県の郷土料理である「せんだいふどん」や「おくずかけ」。

1月はさまざまな行事があります。元日のお正月と7日の「七草」、15日の小正月などがよく知られていますが、暦の上では、小寒から大寒へと冬の寒さが一番厳しい時期にあたり、この時期においしくなる「寒」の食べ物があります。寒の時期においしくなる食べ物として、水(「寒の水」)、ぶり、たまご、しじみなどが知られています。



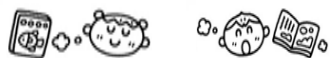
日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
9 金	こうやどうふのそぼろどん	ぎゅうにゅう	こうやどうふ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	644
	やさいのごまあえ			ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
	しらたましるこ【鏡開きの献立】		あずき	さとう、しらたまこ		25.3
13 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		562
	さわらのゆうあんやき		さわら	さとう	ゆず	
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	あぶら、さとう	にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそう	26.5
	さわにわん		ぶたにく	あぶら、こんにゃく	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	
14 水	チキンライス	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	579
	クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、とうにゅう、あさり、とりにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	
	ネーブル				ネーブル	22.8
15 木	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら	679
	ちゅうかサラダ			さとう、あぶら、	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、こまつな、にんにく	
	だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、ごま		22.4
16 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		609
	さばのびりからやき		さば	さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ	
	ひじきのナムル		ひじき	あぶら、さとう、ごま	にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし	24.9
	トックスープ		たまご	トック、あぶら、かたくりこ	はくさい、にんじん、ねぎ、にら	
19 月	あんかけチャーはん	ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、えのきたけ、きくらげ、キャベツ、チンゲンツァイ	610
	はるまき		とりにく	はるまきのかわ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、こむぎこ	ねぎ、しょうが、もやし、にら	
	わかめスープ		わかめ	あぶら	もやし、にんじん、ねぎ	23.3
20 火	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		558
	さかなのこうみやき		さけ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん	29.2
	かきたまじる		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、ねぎ、こまつな	

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチンマットと一緒に給食袋に入れておいてください。

1月給食目標 よくかんで姿勢正しく食べましょう。



1月のブックメニュー



「旬ってなに？季節の食べ物 冬」より

(本多 京子/監修 汐文社)

「しゅん」とはやさいやくだもの、ぎょかいるいなど、なまのしょくざいにたいしてつかうことばってしていませんか？

それらのしょくざいがたくさんとれて、もっともおいしくなるじきのことをさします。

えほんをよんで、ふゆにおいしいしょくざいをさがしてみましょう！

関連本

『おせつのおしょうがつ』

(ねぎしれいこ/作 吉田 朋子・絵 世界文化社)

『おばあちゃんのななくさがゆ』

(野村たかあき/作・絵 佼成社出版)

～図書館司書の白井先生より～

☆ブックメニューの日には本のマークがついています。

《給食人気レシピ紹介(12月の給食より)》

今月は、魚が苦手な子も食べやすい「たらとだいのあげに」を紹介します。ごはんが進む味付けです。ぜひご家庭で作ってみて下さい！

〇たらとだいのあげに(材料4人分)

- ・たら 180g
- ・酒 小さじ2/3
- ・ゆでだいず 80g
- ・かたくりこ 25g
- ・こめこ 10g
- ※すべてかたくりこでよいです。
- ・あげ油 (タレ)
- ・しょうゆ 16g
- ・みりん 8g
- ・さとう 8g

A

(作り方)

- ①たらに酒をふっておく。
 - ②ゆでただいずとたらにかたくりこ米粉を混ぜた粉をつけて、それぞれ揚げる。
 - ③タレは、火にかけて煮詰めておく。
 - ④揚げた魚と大豆にタレをかけて、味をからませる。
 - ⑤最後に、青のりをかけたら出来上がり。
- ※魚は、今が旬のたらをしましたが、さけやさわらなどの魚でもだいじょうぶです。

21 水	むぎごはん	ぎ ゆ う に ゆ う		こめ,むぎ		561
	のりのつくだに		ほしのり,あさり	さとう		
	くるまふとやさいのにも		とりにく	あぶら,こんにやく,じゃがいも,さとう,やきふ	ごぼう,にんじん,さいいんげん	
	カルシウムたっぷりあえ		かつおぶし		にんじん,キャベツ,こまつな,きりぼしだいこん	
22 木	カナベツ・ピオセンナ	ぎ ゆ う に ゆ う	ツナ,チーズ	フランスパン,じゃがいも,バター,ノックマヨネーズ,レタス	にんじん,たまねぎ,キャベツ	572
	ピゴス【ポーランド料理】		ぶたにく,ウィンナー,だいず	あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト,ピーマン	
	おかしなおかしなめだまやき		かんてん,カルピス	さとう	もも	
23 金	じゃこわかめごはん	ぎ ゆ う に ゆ う	わかめ,ちりめんじゃこ	こめ		620
	あつあげとじゃがいものそばろに		なまあげ,ぶたにく	さとう,あぶら,じゃがいも,かたくりこ	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース	
	やさいのごまずだれ			さとう,あぶら,ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
26 月	スープカレー【北海道料理】	が っ こ	とりにく,とうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,はちみつ	たまねぎ,トマト,かぼちゃ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,エリンギ,プロッコリー	615
	コーンサラダ			あぶら,さとう	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ,もやし,たまねぎ	
	ぶどうゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース	
27 火	せんじゅねぎのやきとりどん	う き ゆ	とりにく,	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,ねぎ,たまねぎ	588
	かめいどだいこんのみそしる		あぶらあげ,みそ,		だいこん,だいこん葉,にんじん,ねぎ	
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	ごま,あぶら,さとう	にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし	
28 水	きびごはん	う し よ く		こめ,きび		618
	ししゃものいそべあげ		ししゃも,あおのり	こめこ,かたくりこ,あぶら		
	やさいのおかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ	
	じゃがいものみそしる		わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	ねぎ	
29 木	せんだいふどん	し ゆ	とりにく,かまぼこ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,あぶらふ,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	606
	おくずかけ【宮城県郷土料理】		あぶらあげ	そうめん,さといも,かたくりこ	ごぼう,にんじん,しめじ,こまつな	
	いよかん				いよかん	
30 金	スパゲッティーナポリタン	う か ん	ベーコン,ぶたにく,チーズ	スパゲッティ,あぶら	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ピーマン	609
	わかめサラダ		わかめ	あぶら,さとう,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり,ほうれんそう	
	こまつなケーキ		とうにゅう,ぎゅうにゅう	こめこ,バター,さとう,	こまつな	

給食委員会がリクエスト給食のアンケートをとりました。

主食部門:しょうゆラーメン 主菜部門:タンドリーチキン サラダ部門:パリパリサラダ スープ部門:ABCスープ

デザート部門:フルーツポンチ でした。2, 3月の給食に出るので楽しみに待っててください。