

1月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	 <h2 style="text-align: center;">あけましておめでとうございます</h2> 				
主食 主菜 副菜	<p>新しい年を迎え、家族で楽しい時間を過ごしたと思います。1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。</p> <p>給食室も、みなさんの元気の源になれるような美味しい給食を心を込めて作っていきます！</p>				
献立メモ					

エネルギー/たんぱく質		7	8	9	10
			700 28.1	724 31.6	590 26.4
			給食開始	4年生リクエスト給食	
主食 主菜 副菜	 <p>あけましておめでとうございます</p> <p>2025年 令和7年</p>	<p>11:20下校 給食はありません</p>	<p>わかめごはん まつかぜやき こはくなます かがみびらきじる みかん/ぎゅうにゅう</p>	<p>キムタクごはん クリスピーチキン おひたし ABCスープ やきプリンタルト/ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん マーボーとうふ ちゅうかサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p>
献立メモ			<p>鏡開き</p> <p>1月11日は、「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月に神様・仏様にお供えたもちを食べ、健康をお祈りする風習です。少し早いですが、給食ではかがみもちの代わりに白玉団子を入れて、「かがみびらきじる」にしました。</p>	<p>リクエスト給食</p> <p>1月は4年生のリクエスト給食です。「キムタクごはん」「クリスピーチキン」など、人気メニューが選ばれました。4年生の考えた献立を楽しみにしていきましょう。</p>	<p>マーボーとうふ</p> <p>マーボーとうふは、漢字で「麻婆豆腐」と書きます。豆腐を使った、中国の四川という地方で生まれた料理です。中国は広く、地域によって気候が異なり、食材も調理法も様々です。四川は辛い料理が多いと言われています。</p>

エネルギー/たんぱく質	13	14	15	16	17
		507 26.3	536 23.7	550 24.6	525 20.3
					4年生5年生お弁当
主食 主菜 副菜	 <p>成人の日</p>	<p>れんこんごはん とりのしおこうじやき いそびたし けんちんじる みかん/ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん あんかけおさかなバーグ なっとうあえ もずくスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>こくとういりしよくパン ラザニア やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう</p>	<p>ちゅうかおこわ きびなごフライ もやしとこまつなのサラダ ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう</p>
献立メモ		<p>れんこん</p> <p>れんこんは縁起の良いものとして、おせち料理にも使われています。れんこんには、複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。</p>	<p>納豆(なっとう)</p> <p>蒸した、または煮た大豆に、納豆菌をまぜて作った物が納豆です。ネバネバの正体はうま味成分であり、おいしさのもとです。</p>	<p>ラザニア</p> <p>「ラザニア」とはシート状の平らなパスタめんのごとく、それを使った料理を「ラザニア」と呼びます。パスタの間にミートソースやホワイトソース、チーズを重ねてオーブンで焼きあげます。給食ではラザニアの代わりにワンタンの皮を使います。</p>	<p>きびなご</p> <p>きびなごは、体長約10cmの小魚です。きびなごフライは、きびなごを丸ごと揚げていて、頭から骨まで丸ごと食べられます。魚の栄養を全部食べられるメニューです。</p>

エネルギー/たんぱく質	20	21	22	23	24
	524 20.7	558 24.8	560 19.3	536 22.2	524 20.4
					学校給食週間
主食 主菜 副菜	<p>パエリア トルティージャ トマトスープ オレンジ ぎゅうにゅう</p>	<p>ちゅうかめん サンマーメン UFOあげ にしよくゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん ふゆやさいカレー コーンサラダ ぼんかん ぎゅうにゅう</p>	<p>ゆかりごはん さといものふくめに みそしる りんご ぎゅうにゅう</p>	<p>しずおかおちゃごはん しずおかおでん ごまあえ みかん ぎゅうにゅう</p>
献立メモ	<p>パエリア</p> <p>パエリアは、スペインのバレンシアという地域の郷土料理で、農民が身近に手に入れた材料を使ったことがきっかけで生まれたと言われています。エビやイカ、貝、鶏肉を野菜の炊き込みご飯です。</p>	<p>寒天(かんてん)</p> <p>給食のゼリーは寒天(かんてん)とゼラチンを使っています。寒天は海藻類(こうそうい)という海藻が原料です。海藻を煮込み、冷やして固めたゼリー状のところでんを作り、そこから水分を除いて乾燥させて寒天ができていきます。</p>	<p>ぼんかん</p> <p>「ぼんかん」は、インドで生まれた果物で、みかんの仲間です。中国を渡り、日本には明治時代に入ってきたと言われています。</p>	<p>里芋(さといも)</p> <p>里芋の独特なぬめりは、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維によるものです。ムチンは胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトンには、腸の働きを活発にする働きがあります。</p>	<p>ふるさと給食の日</p> <p>今日の給食は、静岡県のお茶で炊いた「しずおかお茶ごはん」です。飲むだけでなく食べてお茶を味わいましょう。</p>

エネルギー/たんぱく質	27	28	29	30	31
	602 30.5	583 28.2	576 24.7	528 23.9	617 27.1
	<h2 style="text-align: center;">学 校 給 食 週 間 (24日~30日)</h2>				節分献立
主食 主菜 副菜	<p>むぎいりごはん さわらのゆずみそやき たくあん とんじる みかん/ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん とうふつくね ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう</p>	<p>しよくぱん アップルジャム フィッシュアンドチップス スコッチプロス ぎゅうにゅう</p>	<p>ソフトめん ミートソース えだまめひじきサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん いわしのかばやき なめたけあえ みそしる こくとうふくめ/ぎゅうにゅう</p>
献立メモ	<p>給食の始まり</p> <p>1月24日~30日は、「学校給食週間」です。明治23年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちのために昼食を出したのが給食の始まりです。</p>	<p>学校給食</p> <p>学校給食は、成長期の子供たちの成長に必要な栄養の摂取だけでなく、学習の教材としての役割もあります。給食を通して食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるように、取り組んでいます。</p>	<p>English Day</p> <p>今年度二回目の「English Day」の給食はイギリス料理です。フィッシュアンドチップスは、イギリスを代表する、白身魚のフライにポテトフライを添えた料理です。フライの衣に無糖の炭酸水を使って、サクサクとした食感にしています。</p>	<p>ソフトめん</p> <p>ソフトめんは、昭和40年(1965年)に関東地方を中心に給食で使われるようになりました。当時の給食はパンのメニューが多かったため、ソフトめんは人気だったそうです。令和になった今でも愛されるソフトめんを楽しみにしていきましょう。</p>	<p>節分</p> <p>節分には、「鬼は外、福は内」と声を出しながらいり大豆(ふくまめ)をまきます。そして、自分の年齢+1粒の大豆を食べると厄除けになると言われています。今年の節分は2月2日の日曜日です。</p>

1月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
8	水	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒	
		まつかぜやき	さとう、パンこ	ごま	とりにく、とうふ、たまご、みそ	あおのり		たまねぎ	みりん、塩	
		こうはくなます	さとう	ごま				だいこん	酢、塩	
		かがみびらきじる	しらたまだんご		とりにく、みそ			にんじん、はねぎ	だいこん	酒
		みかん							みかん	
9	木	キムタクごはん	こめ、むぎ、さとう	ごまあぶら	だいず、ぶたにく、ハム			ねぎ、キムチ、たくあん	醤油、塩	
		クリスピーチキン	クラッカー、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご			にんにく	塩、こしょう、コンソメ、ロリエ	
		おひたし	さとう	ごま			にんじん	キャベツ、もやし	醤油	
		ABCスープ	マカロニ		ハム		こまつな	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう	
		やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				
10	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		マーボーとうふ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	みそ、ぶたにく、だいず		にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ	豆板醤、オイスターソース、甜麺醤	
		ちゅうかサラダ	はるさめ	ごま、ごまあぶら	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ	中華スープの素、みりん、酒、塩、醤油	
		バナナ						バナナ	醤油、酢、塩	
14	火	れんこんごはん	こめ、もちごめ、さとう					れんこん	塩、酒、醤油、みりん	
		とりのしおこうじやき		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩こうじ	
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	はくさい	醤油、酒	
		けんちんじる	じゃがいも、こんにやく	ごまあぶら	とうふ		にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	醤油、塩	
		みかん						みかん		
15	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		あんかけおさかなバーグ	パンこ、かたくりこ、さとう	あぶら	いわし、たら、みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが	醤油、塩、みりん	
		なっとうあえ			なっとう、かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	しめじ	醤油	
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく		キャベツ	マギーブイオン、醤油、塩、こしょう	
16	木	こくとういりしよくパン	パン、こくとう							
		ラザニア	ワンタンのかわ	あぶら、バター	ぶたにく、だいず	チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ	
		やさいスープ					にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、しめじ	マギーブイオン、塩、こしょう、醤油	
		バナナ						バナナ		
17	金	ちゅうかおこわ	こめ、もちごめ、さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	しょうが、たけのこ、しいたけ	中華だし、醤油、塩、みりん	
		きびなごフライ	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら	きびなご				中濃ソース、塩	
		もやしとこまつなのサラダ	さとう	ごまあぶら、ごま			にんじん、こまつな	もやし	醤油、酢	
		ちゅうかコンソメスープ	かたくりこ	ごまあぶら	たまご		にんじん、はねぎ	とうもろこし	中華だし、チンタン、醤油、塩、こしょう	
20	月	バエリア	こめ、むぎ	バター、あぶら	えび			たまねぎ、とうもろこし	塩、マギーブイオン、ワイン、こしょう	
		トルティージャ	じゃがいも	バター	ハム、たまご	チーズ		しめじ、たまねぎ	塩、こしょう、コンソメ	
		トマトスープ		あぶら	とりにく		トマト、にんじん	にんにく、しめじ	酒、マギーブイオン、醤油、酒、塩、こしょう	
		オレンジ						オレンジ		
21	火	ちゅうかめん	めん							
		サンマーメン	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	しょうが、たまねぎ、もやし	酢、醤油、チンタン、オイスターソース、塩	
		UFOあげ	ぎょうざのかわ	あぶら	ツナ、おから		にんじん	しいたけ、たまねぎ	醤油	
		にしよくゼリー	さとう		ゼラチン	かんでん、ぎゅうにゅう			いちごゼリーの素	
22	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		ふゆやさいカレー	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、かぶ	塩、こしょう、マギーブイオン、カレールウ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	酢、塩、こしょう	
		ぼんかん						ぼんかん		
23	木	ゆかりごはん	こめ、むぎ						ゆかり、酒	
		さいともふくめに	さいとも、こんにやく		とりにく		にんじん、さやえんどう		醤油、みりん、酒	
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん		
		りんご						りんご		
24	金	しずおかおちやごはん	こめ、むぎ						緑茶、酒、塩	
		しずおかおでん	こんにやく、じゃがいも		とりにく、ちくわ、さつまあげ	こんぶ、あおのり		だいこん	醤油、みりん、酒	
		ごまあえ	さとう	ごま	うずらのたまご、くろはんぺん		ちんげんさい、にんじん	もやし		
		みかん						みかん		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
27	月	さわらのゆずみそやき	さとう		さわら、みそ			ゆず	塩、酒、みりん	
		たくあん						たくあん		
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん		
		みかん			あぶらあげ				みかん	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
28	火	とうふつくね	かたくりこ		とりにく、とうふ、たまご		にんじん	たけのこ、しょうが	塩、こしょう、酒、醤油	
		ちぐさあえ	さとう	あぶら	かまぼこ、たまご		にんじん、こまつな	キャベツ	塩、醤油	
		みそしる			とうふ、みそ	わかめ		はくさい		
		しよくパン	パン							
29	水	アップルジャム	さとう					りんご		
		フィッシュアンドチップス	こむぎこ	あぶら	たら				塩、こしょう、ベーキングパウダー、炭酸水	
		スコッチブロス	じゃがいも	あぶら			にんじん	たまねぎ、セロリ、だいこん	酒、マギーブイオン、塩、こしょう	
		ソフトめん	めん							
30	木	ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイオン、ソース	
		えだまめひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら	ハム	ひじき	にんじん	えだまめ、もやし	酢、醤油、塩、こしょう	
		りんごゼリー	さとう		ゼラチン	かんでん			りんごジュース	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
31	金	いわしのかばやき	かたくりこ、さとう	あぶら、ごま	いわし				酒、醤油、みりん	
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	もやし、えのき	醤油	
		みそしる			とうふ、みそ	わかめ		キャベツ		
		こくとうふくまめ	こくとう、こむぎこ	あぶら	だいず					

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>