

# 1月給食だより



令和8年1月8日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

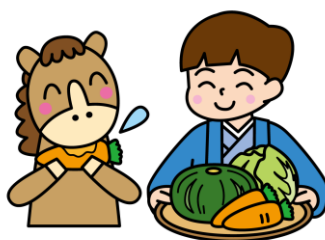
## あけましておめでとうございます

今年度も、残すところあと3か月となりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

### 今年うま年!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

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。

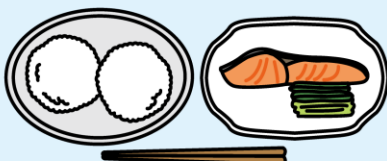
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日

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。



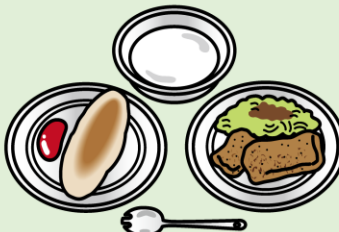
### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



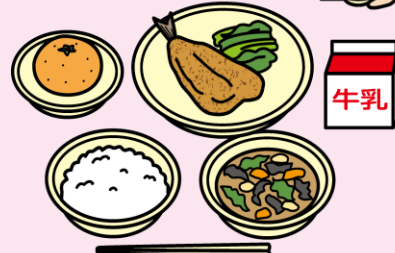
私立忠愛小学校  
で提供されたと  
される給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉  
乳や缶詰、小麦粉な  
どを使った給食。

現在



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。

| 実施日 | 曜 | 献立名  | 主 な 材 料 と そ の 働 き                             |                    |                              |  |                                     |                       | 栄 養 量  |      |      |
|-----|---|--|---|--------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|--------|------|------|
|     |   |  | おもに体の組織をつくる                                   |                    | おもに体の調子を整える                  |  | おもにエネルギーとなる                         |                       | (kcal) | (g)  | (g)  |
|     |   |  | 1群  | 2群                 | 3群                           | 4群   | 5群                                  | 6群                    |        |      |      |
| 8   | 木 | 七草井 牛乳<br>みぞれ汁<br>栗さんどん<br>【人日の節句献立】<br>                                    | ベーコン 豚肉<br>鶏肉 木綿豆腐                            | 牛乳                 | にんじん せり<br>かぶ<br>こまつな        | にんにく<br>しょうが<br>たけのこ<br>だいこん かぶ<br>玉葱 干し椎茸<br>しめじ ねぎ         | 米 片栗粉<br>つきこんにやく<br>さつまいも           | ごま油 砂糖<br>栗甘露煮 油      | 767    | 27.3 | 24.4 |
| 9   | 金 | ごはん 牛乳<br>おみくじコロケ<br>コーンサラダ<br>味噌汁<br>                                      | 豚ひき肉<br>★うずら卵<br>ウィンナー<br>油揚げ 木綿豆腐<br>赤みそ 白みそ | 牛乳<br>プロセスチーズ      | トマト<br>にんじん                  | 玉葱 キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>えのき だいこん<br>ねぎ                  | 米 じゃがいも<br>薄力粉<br>パン粉               | 砂糖 油                  | 830    | 32.7 | 36.1 |
| 13  | 火 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>糸寒天のごま酢和え  | 豚肉 油揚げ  | 牛乳 寒天              | にんじん<br>きぬさや                 | 玉葱 キャベツ<br>きゅうり<br>もやし                                       | 米 じゃがいも<br>糸こんにやく                   | 砂糖 油<br>白すりごま<br>すりごま | 710    | 28.9 | 23.2 |
| 14  | 水 | スクランブルカレーライス<br>ジョア(いちご)<br>抹茶ドレッシングサラダ<br>タピオカミルクティープリン<br>【しぶや味めぐり給食】<br> | ★むきえび<br>★いか 鶏肉<br>★たまご                       | ジョア 寒天<br>牛乳 生クリーム | にんじん<br>トマト                  | にんにく<br>しょうが 玉葱<br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり                       | 米 大麦<br>じゃがいも<br>薄力粉                | バター 砂糖<br>油           | 821    | 24.3 | 23.0 |
| 15  | 木 | 五目あんかけうどん 牛乳<br>即席漬け<br>白玉ぜんざい<br>【小正月 1月15日】  | 豚肉 油揚げ<br>小豆                                  | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                 | はくさい<br>たけのこ<br>ながねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しょうが                 | うどん 片栗粉<br>白玉団子                     | 油 砂糖                  | 736    | 30.0 | 21.2 |
| 16  | 金 | ジャンバラヤ 牛乳<br>クリスピーフィッシュ<br>野菜スープ<br>クレメンティン<br>【世界の料理献立:アメリカ合衆国】<br>        | 鶏肉 ウィナー<br>ホキ<br>ベーコン                         | 牛乳                 | トマト<br>赤パプリカ<br>ピーマン<br>にんじん | にんにく 玉葱<br>キャベツ<br>クレメンティン                                   | 米 薄力粉<br>コーンフレーク<br>じゃがいも           | 油 砂糖                  | 747    | 32.2 | 27.1 |
| 19  | 月 | けいちゃんライス 牛乳<br>すったて汁<br>いちご<br>【郷土料理献立:岐阜県】<br>                            | 鶏肉 赤みそ<br>豚肉 油揚げ<br>大豆<br>白みそ                 | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな         | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ 玉葱<br>しめじ ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>いちご         | 米 大麦 片栗粉<br>じゃがいも                   | 油                     | 703    | 36.8 | 22.0 |
| 20  | 火 | ごはん 牛乳<br>和風ハンバーグ きりざい<br>スキージ<br>【郷土料理献立:新潟県】<br>                        | 豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>木綿豆腐 赤みそ<br>挽きわり納豆<br>鶏肉 白みそ  | 牛乳<br>プロセスチーズ      | にんじん<br>野沢菜漬                 | ねぎ きゅうり<br>たくあん ごぼう<br>だいこん                                  | 米<br>パン粉<br>片栗粉<br>つきこんにやく<br>さつまいも | 砂糖 ごま油                | 747    | 37.2 | 26.4 |
| 21  | 水 | ミルクパン 牛乳<br>鮭ステーキクリームソース<br>ABCスープ<br>【渋谷区コラボ給食:ABCクッキングスタジオ】  | 鮭 ベーコン<br>豚肉 レンズまめ                            | 牛乳                 |                              | 玉葱 エリンギ<br>椎茸 セロリ<br>かぶ                                      | ミルクパン<br>強力粉 薄力粉<br>マカロニ            | バター 砂糖<br>油           | 817    | 38.8 | 38.1 |
| 22  | 木 | そばめし 牛乳<br>大学芋<br>粕汁<br>【郷土料理献立:兵庫県】<br>                                  | 豚肉 鮭<br>木綿豆腐<br>白みそ 赤みそ                       | 青のり 牛乳             | にんじん                         | にんにく<br>キャベツ 玉葱<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ                            | 中華めん 米<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>糸こんにやく  | 黒ごま 砂糖<br>油           | 812    | 30.2 | 30.0 |
| 23  | 金 | ソフト麺のミートソースかけ<br>牛乳 フレンチサラダ<br>プリン<br>【全国学校給食週間献立】<br>                    | 豚ひき肉<br>★たまご                                  | 牛乳<br>生クリーム        | にんじん<br>トマト                  | にんにく<br>しょうが 玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン         | ソフトめん<br>片栗粉                        | 砂糖 油                  | 741    | 26.0 | 25.8 |
| 26  | 月 | ごはん 牛乳<br>鯉の竜田揚げ<br>キャベツサラダ 田舎汁<br>【全国学校給食週間献立】<br>                       | くじら肉<br>鶏肉 油揚げ<br>白みそ 赤みそ                     | 牛乳                 | にんじん<br>水菜<br>青菜             | しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり 玉葱<br>ごぼう ねぎ<br>しめじ                     | 米 片栗粉 米粉<br>こんにやく粉                  | 油 砂糖                  | 850    | 38.8 | 24.3 |
| 27  | 火 | 親子丼 東京牛乳<br>ちゃんこ汁<br>こまつなのケーキ<br>【郷土料理献立:東京都】<br>                         | 鶏肉 ★たまご<br>木綿豆腐                               | 牛乳                 | にんじん<br>みつば<br>こまつな          | 玉葱 干し椎茸<br>はくさい<br>だいこん ねぎ                                   | 米 薄力粉                               | 砂糖 バター<br>油           | 921    | 37.3 | 37.0 |
| 28  | 水 | セサミパン 牛乳<br>トマトソースのミートボール マッシュポテト<br>チキンラグースープ<br>【渋谷区コラボ給食:クロアチア共和国】  | 豚ひき肉<br>★たまご<br>鶏肉                            | 牛乳                 | トマト<br>にんじん<br>さやいんげん        | 玉葱<br>カリフラワー   | セサミパン 米<br>薄力粉<br>じゃがいも<br>マカロニ     | 砂糖 バター<br>オリーブ油 油     | 842    | 40.4 | 40.7 |
| 29  | 木 | ごはん 牛乳<br>鮭の塩焼き<br>野菜のしらす和え<br>すいとん<br>【全国学校給食週間献立】  | 鮭 鶏肉<br>赤みそ 白みそ                               | 牛乳 わかめ<br>☆しらす干し   | にんじん                         | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ                               | 米 薄力粉<br>白玉粉 里芋                     | 砂糖 ごま油                | 757    | 35.4 | 24.8 |
| 30  | 金 | 野菜たっぷりタンメン 牛乳<br>のり塩大豆<br>いちごヨーグルト   | 豚肉 大豆   | 牛乳 青のり<br>ヨーグルト    | にんじん<br>チンゲンサイ               | にんにく<br>しょうが 玉葱<br>もやし キャベツ<br>ながねぎ<br>きくらげ(乾)<br>いちご<br>レモン | 中華めん<br>片栗粉                         | ごま油 砂糖<br>油           | 799    | 31.9 | 29.8 |

## 1月食育だより

新年の無病息災を願う正月行事

8日(水) 七草井

七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、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、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に 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。

15日(木) 白玉ぜんざい

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ふれたおかゆ。

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。

14日(水) しぶや味めぐり給食

渋谷区の学校栄養士さんたちが考えた、渋谷区にゆかりのある食材や昔ながらの料理を取り入れた特別メニューです。食べながら、渋谷の歴史や魅力を感じてみましょう!

渋谷区コラボ給食

献立を考えてくださった方からのメッセージです!

21日(水) 【ABCクッキングスタジオ】

今回は、魚ときのこを使ったメニューです。魚やきのこが苦手な人でも、思わず「食べてみたい」と感じられるような、おいしさを目指して作りました。

魚は鮭を使い、表面をカリッと焼き上げています。しっかりと焼くことで香ばしさが加わり、魚の風味がより食べやすくなります。

ソースには、エリンギと一緒にいたけパウダーを加えました。うま味がきゅつとつまっているので、少量でもコクが出て、ソースのおいしさがぐっと深まります。

苦手な食材でも、調理の仕方や味つけを工夫することで、「おいしい」「食べやすい」と感じられるひと皿になります。そんな経験が重なると、食べることも、料理することも、もっと楽しくなるはず。

この料理が、苦手な食材に少しずつチャレンジしてみるきっかけになればうれいています。

ABCクッキングスタジオ 商品開発部

28日(水) 【クロアチア共和国】

【MEAT BALLS IN TOMATO SAUCE WITH MASHED POTATOES】

〜トマトソースのミートボールとマッシュポテト〜

クロアチア共和国では肉料理も魚料理のどちらもよく食べられています。

様々な食材がハーブや塩、オリーブオイル、香辛料等を使用したシンプルで味つけが好まれています。

今日のミートボールにもパセリやパプリカ、カレー粉を使用し、クロアチアの味に近づけました。マッシュポテトの黄色い色はターメリックの色です。トマトソースといっしょに食べてみてください。

【CHICKEN RAGOUT SOUP】

〜チキン・ラグー・スープ〜

クロアチアには多くのスープ料理がありますが、今回は鶏肉を使ったスープです。

細かく切った玉ねぎ、にんじん、きやいんげん、カリフラワーとマカロニを入れた家庭料理です。

クロアチア共和国大使館  
ブラジエンカ・フラスティッチ  
公使料理人