

# 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 午



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。

今年はうま年！



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、各地に広まつたものの、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」とすることが定めされました。



学校給食

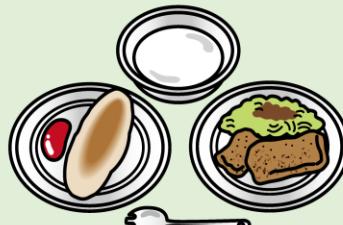
の移り変わりを見てみよう！

明治22年



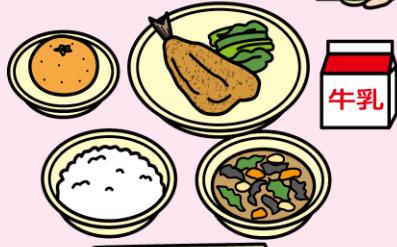
私立忠愛小学校  
で提供されたと  
される給食。

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。

# 1月学校給食予定献立表

実施日 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 みぞれ汁 栗きんとん 【人日の節句献立】	ペーパー 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん セリ かぶ こまつな	にんにく しょうが たけのこ だいこん かぶ 玉葱 千し椎茸 しめじねぎ	米 片栗粉 つきこんにゃく さつまいも	ごま油 砂糖 粟甘露煮 油	767	27.3	24.4	
9金	ごはん牛乳 おみくじコロッケ コーンサラダ 味噌汁	豚ひき肉 ★うずら卵 ワインナー 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 プロセスチーズ	トマト にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン えのき だいこん ねぎ	米 ジャガイモ 薄力粉 パン粉	砂糖 油	830	32.7	36.1	
13火	ごはん牛乳 肉じやが 糸寒天のごま酢和え	豚肉 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん きぬさや	玉葱 キャベツ きゅうり もやし	米 ジャガイモ 糸こんにゃく	砂糖 油 白いごま すりごま	710	28.9	23.2	
14水	スクランブルカレーライス ジョア(いちご) 抹茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティーブラウニー【しぶや味めぐり給食】	★むきえび ★いか ★たまご	ジョア 寒天 牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	バター 砂糖 油	821	24.3	23.0	
15木	五目あんかけうどん牛乳 即席漬け 白玉ぜんざい 【小正月1月15日】	豚肉 油揚げ 小豆	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが	うどん 片栗粉 白玉団子	油 砂糖	736	30.0	21.2	
16金	ジャンバラヤ牛乳 クリスピーフィッシュ 野菜スープ クレメンティン 【世界の料理献立:アメリカ合衆国】	鶏肉 ウィンナー ホキ ペーパー	牛乳	トマト 赤パプリカ ビーマン にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ クレメンティン	米 薄力粉 コーンフレーク 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 すったて汁 いちご 【郷土料理献立:岐阜県】	鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ 大豆 白みそ	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 しめじ ごぼう だいこん ねぎ いちご	米 大麦 片栗粉 油	703	36.8	22.0	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！	
20火	ごはん牛乳 和風ハンバーグ きりざい スキーチ 【郷土料理献立:新潟県】	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 挽きわら納豆 鶏肉 白みそ	牛乳 プロセスチーズ	にんじん 野沢菜漬	ねぎ キュウリ たくあん ごぼう だいこん	米 バン粉 片栗粉 つきこんにゃく さつまいも	砂糖 ごま 油	747	37.2	26.4	渋谷区コラボ給食
21水	ミルクパン牛乳 鮭ステーキクリームソース ABCスープ 【渋谷区コラボ給食:ABCクッキングスタジオ】	鮭 ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳		玉葱 エリンギ 椎茸 セロリー かぶ	ミルクパン 強力粉 薄力粉 マカロニ	バター 砂糖 油	817	38.8	38.1	献立を考えてくださった方からのメッセージです！
22木	そばめし牛乳 大学芋 粕汁 【郷土料理献立:兵庫県】	豚肉 鮭 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	青のり 牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	中華めん 米 じゃがいも 糸こんにゃく	黒ごま 砂糖 油	812	30.2	30.0	21日(水)【ABCクッキングスタジオ】
23金	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ プリン 【全国学校給食週間献立】	豚ひき肉 ★たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	ソフトめん 片栗粉	砂糖 油	741	26.0	25.8	今日は、魚のこと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。
26月	ごはん牛乳 鯨の竜田揚げ キャベツサラダ 田舎汁 【全国学校給食週間献立】	くじら肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 水菜 青菜	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう ねぎ しめじ	米 片栗粉 米粉 こんにゃく粉	油 砂糖	850	38.8	24.3	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。
27火	親子丼 東京牛乳 ちゃんこ汁 こまつなのがけ 【郷土料理献立:東京都】	鶏肉 ★たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん みづば こまつな	玉葱 千し椎茸 はくさい だいこん ねぎ	米 薄力粉	砂糖 バター 油	921	37.3	37.0	ソースには、エリンギと一緒にしいたけパウダーを加えました。うま味がぎゅっとまとまっているので、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。
28水	セサミパン牛乳 トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ 【渋谷区コラボ給食:クロアチア共和国】	豚ひき肉 ★たまご 鶏肉	牛乳	トマト にんじん さいやんげん	玉葱 カリフラワー	セサミパン 米 薄力粉 じゃがいも マカロニ	砂糖 バター オリーブ油	842	40.4	40.7	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、食べるよりも、料理することも、もっと楽しくなるはずです。
29木	ごはん牛乳 鮭の塩焼き 野菜のしらす和え すいとん 【全国学校給食週間献立】	鮭 鶏肉 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ☆しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 薄力粉 白玉粉 里芋	砂糖 ごま 油	757	35.4	24.8	この料理が、苦手な食材に少しづつチャレンジしてみるきっかけになればうれしいです。
30金	野菜たっぷりタンメン牛乳 のり塩大豆 いちごヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん チングンサイ	中華めん 片栗粉	ごま油 砂糖 油	ごま油 砂糖	799	31.9	29.8	ABCクッキングスタジオ 商品開発部

給食回数 16回

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 1月 食育だより

新年の無病息災を願う正月行事

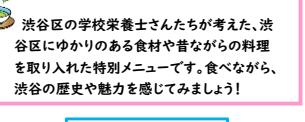
8日(水) 七草井



15日(木) 白玉ぜんざい



14日(水) しぶや味めぐり給食



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、魚のこと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、エリンギと一緒にしいたけパウダーを加えました。うま味がぎゅっとまとまっているので、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、食べるよりも、料理することも、もっと楽しくなるはずです。

この料理が、苦手な食材に少しづつチャレンジしてみるきっかけになればうれしいです。

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】

トマトソースのミニトボールヒッシュポテト

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な味付けが好まれています。

今日のミニ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～・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、さやいんげん、カリフラワーとマカロニを入れた家庭料理です。

