

1月給食だより



令和7年1月8日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

新年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。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



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。

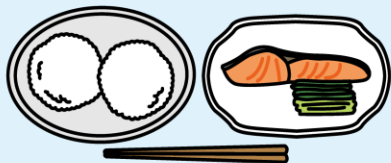
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

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ひます。



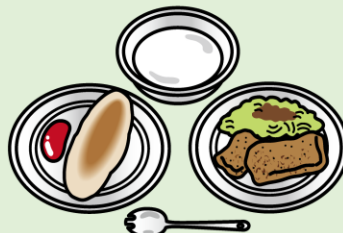
学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



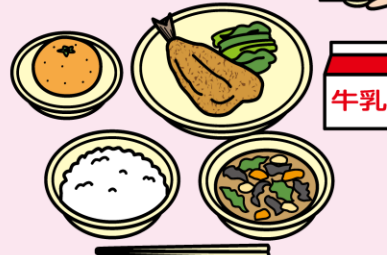
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

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 献立表

日	献立	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 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質
8 水	人日の節句【1月7日】 七草井 お雑煮 もち1人1個	○	豚肉、ベーコン、鶏肉、★かまぼこ、★牛乳	精白米、油、でん粉、角餅	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、かぶ、だいこん、干し椎茸スライス、玉葱、せり、かぶ葉、ほうれんそう	731 kcal 28.2 g 25.2 g
9 木	ごはん おみくじロケット 花野菜サラダ 味噌汁	○	豚肉、ウインナー、★うずら卵、★プロセスチーズ、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、じゃがいも、油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、乾燥パン粉、生パン粉	玉葱、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、にんじん、だいこん、しめじ	830 kcal 32.7 g 36.1 g
10 金	ごはん さわらの照り焼き きゅうりのごま醤油和え 豚汁	○	★さわら、豚肩ロース、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、白ごま、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、きゅうり、大豆もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	724 kcal 39.6 g 24.9 g
14 火	麻婆豆腐丼 中華コーンスープ 盛田みかん	○	豚肉、★木綿豆腐、★赤みそ、鶏肉、★たまご、★牛乳	精白米、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にら、クリームコーン缶、チンゲンツアイ、みかん	793 kcal 33.6 g 29.6 g
15 水	ごはん よだれ鶏 和風フォースープ 白玉ぜんざい	○	鶏肉、あずき、★牛乳	精白米、白すりごま、ピーファン、白玉、三温糖	ねぎ、にんにく、しょうが、大豆もやし、きゅうり、にんじん、にら	824 kcal 42.5 g 18.3 g
16 木	2色揚げパン(抹茶・ココア) サウヒカンサラダ 味噌スープ	○	豚肉、★赤みそ、★牛乳	★ミルクパン(給)、白すりごま、じゃがいも	にんじん、ホールコーン、しょうが、にんにく、もやし、にら、ねぎ、キャベツ、きゅうり	758 kcal 23.6 g 37.4 g
17 金	わかめごはん 赤魚の西京焼き 千草和え いも煮風	○	わかめ、★あかうお、★赤みそ、ロースハム、豚肉、★牛乳	精白米、白ごま、つきこんにゃく、里芋	にんにく、しょうが、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ	753 kcal 39.9 g 20.4 g
20 月	カレーライス 海藻サラダ せとか	○	鶏肉、わかめ、★ちりめんじゃこ、★牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも、★バター、薄力粉、白ごま、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、りんご、きゅうり、もやし、ホールコーン、せとか	771 kcal 26.0 g 26.3 g
21 火	ちゃんぽん麺 お好み焼き風	○	豚肉、★いか、★むきえび、★たまご、★あおのり、かつお節、★牛乳	ちゃんぽん麺、油、薄力粉	大豆もやし、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、キャベツ、黒きくらげ、にんにく、葉ねぎ、しょうが、トマト	763 kcal 37.6 g 25.7 g
22 水	Wカツ丼 味噌汁	○	鶏肉、豚肉、★木綿豆腐、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、薄力粉、生パン粉、乾燥パン粉、薄力粉、揚げ油	トマト、赤たまねぎ、キャベツ、みずな、ねぎ、えのきたけ	913 kcal 41.4 g 33.6 g
23 木	渋谷区コラボ給食【ペルー共和国】 牛肉のタリアテッレ炒め 野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラダ	○	★牛乳、乳牛モモ	スパゲティ、オリーブ油、白ごま、黒ごま、キヌア、じゃがいも	にんにく、赤たまねぎ、トマト、コリアンダー、葉ねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、グリーンピース、かぼちゃ、パインアップル、★りんご	663 kcal 36.2 g 21.0 g
24 金	ごはん くじらの唐揚げ キャベツサラダ すいとんの味噌汁	○	くじら肉、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、でん粉、米粉、小麦粉、白玉粉	しょうが、ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、ねぎ	831 kcal 36.5 g 23.5 g
27 月	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト 大根スープ	○	豚肉、★ヨーグルト、★生クリーム、ベーコン、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、薄力粉、★バター、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、トマト、パイン、みかん、もも、だいこん、ぶなしめじ、ホールコーン	871 kcal 36.8 g 39.5 g
28 火	ごはん 酢豚 わかめスープ	○	★牛乳、豚ひれ、生わかめ、★絹ごし豆腐	精白米	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、トマト、たけのこ、にんじん、ねぎ	792 kcal 31.4 g 19.1 g
29 水	ストロンポリ風(ホットロールサンド) 野菜のコーンクリームスープ ぼんかん	○	ロースハム、★プロセスチーズ、ベーコン、★調理用牛乳、★豆乳クリーム、★牛乳	★食パン、じゃがいも、★油、★バター、薄力粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン缶、しょうが、ぼんかん	766 kcal 26.3 g 41.5 g
30 木	ごはん さばのカレー煮 れんこんとひじきの和え物 さつま汁	○	★さば、干ひじき、ツナ、鶏肉、★木綿豆腐、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、ごま、さつまいも	しょうが、キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、ねぎ	799 kcal 40.0 g 32.7 g
31 金	鶏飯 彩り和え ふくれ菓子	○	鶏肉、★たまご、ロースハム、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、油、白ごま、油、黒砂糖、薄力粉、はちみつ	しょうが、干し椎茸スライス、にんじん、こねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、玉葱	745 kcal 36.0 g 20.0 g

食育だより

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を組んで「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。

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、ほどけのさ、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 渡らぬ先に…」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(水) 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入れたおかゆ。

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。

渋谷区コラボ給食

23日(木)【ペルー共和国】

ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は今年の6月に姉妹都市協定を結びました。渋谷区とミラフローレス区は約15,490km離れています。そんな遠く離れたペルーの料理を今回、渋谷区立の全小中学校で提供することになりました。

【牛肉のタリアテッレ炒め】
【野菜とキヌアのスープ】
【マラサラ・モラダ】

ペルーの代表的なデザート。チチャモラダというペルー人人気のジュースをゼリーにしました。

24日(金) 昔の給食

1月24日～30日は 全国学校給食週間です!

昭和22年ごろ 昭和27年ごろ 昭和40年ごろ 昭和51年ごろ

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方々に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。いつも食べている学校給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

タイムスリップ給食

全国学校給食週間にちなんだ…1月の給食は、先生方の「思い出の食事、推しメニュー」が登場します。

14日(火)【麻婆豆腐】3年副担任 佐藤先生
15日(水)【よだれ鶏、フォア】1C担任 和田先生
17日(金)【わかめごはん】2年学年主任 森先生
20日(月)【カレーライス】3年副担任 蓮見先生
21日(火)【お好み焼き】3-C担任 土屋先生
たい焼きは、給食では難しいので「お好み焼き風」となります。
22日(水)【カツ丼】副校長 奥井先生
【ささみカツ】1A担任 三木先生
27日(月)【ミートソーススパゲティ】3A担任 板橋先生 3年副担任 菊池先生
29日(水)【ストロンポリ】ALT Luke先生
30日(木)【さつま汁】養護教諭 井関先生
31日(金)【ふくれ菓子】養護教諭 井関先生

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材料調達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。