１月こんだてひょう

家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄色の食品 体をうごかす力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 火		くろまめいりちらしずし	あぶらあげ、くろまめ、たまご	こめ、さとう、あぶら	にんじん、ほししいたけ、かんぴょう、 れんこん、さやえんどう	629 kcal
		まつかぜやき	とりにく、みそ	パンこ、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	29.4 g
		すましじる	かまぼこ（うめがた）		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	19.2 g
		あけましておめでとうございます。今週は、「おせち」にちなんだ献立が登場します。				2.2 g
13 水		あんかけうどん	こんぶ、とりにく、ちくわ、かまぼこ、 あぶらあげ	うどん、でんぷん	にんじん,こまつな、ねぎ	534 kcal
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		24.2 g
		こうはくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	16.2 g
		1月11日「鏡開き」に合わせて、お餅をいただきます。チーズを載せて海苔を巻いてオーブンで焼きます。				2.7 g
14 木		ごはん	八丈島産の金目鯛を使います。	こめ		551 kcal
		きんめだいのてりやき	きんめだい	さとう、でんぷん	しょうが	28.1 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	13.9 g
		つみれじる	トビウオつみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな	2.5 g
15 金		きびごはん		こめ、もちきび		722 kcal
		いもに	ぶたにく	こんにゃく、さといも、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ	25.7 g
		しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		12.6 g
		1月15日「小正月」に合わせて、あずきをいただきます。甘く煮たあずきを白玉団子と一緒に楽しみましょう。				1.3 g
18 月		ふかがわめし	あさり	こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	579 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.6 g
		おかかはくさい	きざみこんぶ、カツオぶし		はくさい、にんじん、きゅうり	17.7 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、 ほうれんそう	3.0 g
19 火		ドリア（びちくまい）	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	バター、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 さやいんげん、パセリ	681 kcal
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	24.2 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、 コーン	26.4 g
		19日・21日は、防災献立です。市で備蓄していたアルファ化米を使い、ホワイトソースとチーズをかけてドリアにします。				2.5 g
20 水		きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あぶら		651 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	26.1 g
		ポトフ	フランクソーセージ、いんげんまめ	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	24.7 g
						2.7 g
21 木		わかめごはん(びちくまい)	わかめ	びちくまい、ごま		632 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぷん、さとう、 あぶら	ねぎ、しょうが	27.0 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな,もやし,にんじん	15.1 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも,こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	3.8 g
22 金		ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、バジル	591 kcal
		チンゲンサイのオイスターいため	ハム	あぶら、さとう	チンゲンサイ、にんにく、あかピーマン	27.4 g
		しるビーフン		ビーフン	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、かぶ、 たけのこ、こまつな	16.0 g
						2.5 g
25 月		しおにぎり	「学校給食週間」昔の献立をふりかえります。	こめ、むぎ		608 kcal
		さけのしおやき	さけ			30.6 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.0 g
		とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.2 g
26 火		スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリー、マッシュルーム、トマト、ケチャップ	685 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、 さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	25.1 g
		さくさくアップルパイ		パイシート、さとう、バター、 こなざとう	りんご,レモンかじゅう	24.3 g
		パイシートの上に、りんごをのせてオーブンで焼きます。生のりんごを焼くので、サクサクした食感です。				1.7 g
27 水		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリー、ケチャップ	735 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり,にんじん,もやし	22.9 g
		セレクトむしパン （さつまいも・レーズン）	ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、バター、 さつまいも	ほしぶどう	19.6 g
			セレクトメニューです。さつまいもとレーズン、自分の食べたい方の蒸しパンを選びます。			3.0 g

28 木	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		584 kcal
		くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぷん、あげあぶら、さとう, ごま	しょうが	29.1 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、ねりうめ	13.0 g
		みだくさんじる	みそ	さといも	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ	2.5 g
29 金	ミルク	ごはん		こめ		757 kcal
		ぎゅうにくのすきやきに	ぎゅうにく、やきどうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	23.3 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	32.9 g
		みかん			みかん	1.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜予定

○田倉農園
・にんじん

○小林農園
・大根
・ほうれん草
・小松菜

◇給食費について◇

1月の引き落としは1/15(金)になります。手数料10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1･2年生 ： 4，370円
3･4年生 ： 4，640円
5･6年生 ： 4，900円

≪今月の目標≫

給食について 考えよう

1月２４～３０日は学校給食週間です。

1 行事と食

新年の始まりとなる１月には、この１年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

１日～ 正月

おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

七草がゆ

７種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

あずきがゆ

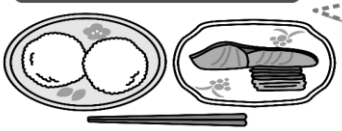
あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

１月15日～２１日は、阪神・淡路大震（1995年1月17日）にちなんで、「防災とボランティア週間」とされています。
給食では、19日ドリア、21日わかめご飯は西東京市が災害のために備えていたお米（備蓄米）を使用して、食事の面から災害時の体験をします。

１月 24 日～30 日「全国学校給食週間」
日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

明治22年（1889 年）

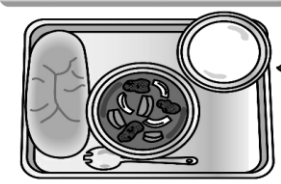


おにぎり　塩ザケ　漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカの LARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和 21 年 12 月 24 日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和 25 年度からは１月 24 日～30 日の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。

昭和25年（1950 年）

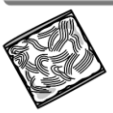


パン　ミルク　カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

昭和38年（1963 年）



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年（1964～1968 年）

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年（1976 年）

米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。
平成17年には「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。