

令和7年度 1月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
9 金	黒豆ちらしずし	○	昆布, かまぼこ, たまご, 黒豆	精白米, ごま, 三温糖, 米油, 上白糖	生しいたけ, にんじん, れんこん, さやえんどう	591 kcal
	松風焼き		鶏肉, みそ, たまご	パン粉, 三温糖, ごま	ねぎ, 生しいたけ	25.7 g
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	みかん				みかん	
13 火	はちみつレモントースト	○		食パン, はちみつ, ソフトタイプマーガリン	レモン	600 kcal
	鮭のクリームシチュー		鮭, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	米油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, はくさい, にんじん, 冷凍グリーンピース	23.7 g
	にんじんサラダ		ツナ	ごま, 米油	にんじん, レモン, らっきょう甘酢漬	
14 水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		589 kcal
	筑前煮		鶏肉, 焼き竹輪	さといも, こんにゃく, 米油, 三温糖	たけのこ, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, さやいんげん	23.6 g
	茶碗蒸し		たまご, かまぼこ		たけのこ, 切りみつば	
	みかん				みかん	
15 木	ご飯	○		精白米		609 kcal
	鶏肉の甘酢炒め		鶏肉	上新粉, でんぶん, 米油, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, 黄ピーマン	26.2 g
	わかめと卵のスープ		かまぼこ, 生わかめ, たまご	ごま油, でんぶん	にんにく, ねぎ, にんじん	
16 金	備蓄米 (梅しそごはん)	○		備蓄米 (梅しそごはん)		651 kcal
	洋風おでん		豚肉, ベーコン, ウィンナーソーセージ, あげボール	こんにゃく, じゃがいも	玉葱, にんじん, かぶ	25.0 g
	ジャモのオランダ揚げ		ししやも, チーズ, たまご	薄力粉, 米油	にんじん, パセリ	
19 月	狐舞茸ご飯	○	油揚げ	精白米, 米油	たけのこ, まいたけ, さやいんげん	652 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 竹輪ふ, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸	27.6 g
	いかのさらさ揚げ		いか	薄力粉, でんぶん, 米油	しょうが	
20 火	ご飯	○		精白米		603 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		24.7 g
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ, 鶏肉	じゃがいも, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, こまつな	
	みそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, ねぎ	
21 水	スパゲティベスカトーレ	○	えび, いか, 生クリーム, チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト	612 kcal
	ひよこ豆のチキンサラダ		ひよこまめ, 鶏肉	じゃがいも, 米油, 三温糖	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, ブロッコリー, 玉葱	27.2 g
	レモンケーキ		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	レモン	
22 木	チャーハン	○	焼豚, えび, たまご	精白米, 押麦, 米油, ごま油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 青ピーマン	629 kcal
	ジャンボしゅうまい		豚肉, 豆腐	ごま油, でんぶん, しゅうまいの皮	干し椎茸, にんじん, 玉葱, しょうが, グリーンピース	28.0 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, キャベツ, ほうれんそう	
23 金	みそチキンカツ丼	○	鶏肉, たまご, みそ	精白米, 押麦, 薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖, ごま		693 kcal
	即席漬け				きゅうり, キャベツ, だいこん, ゆず	29.0 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぶん	こまつな, ねぎ, にんじん, えのきたけ	
26 月	塩おにぎり	○		精白米		607 kcal
	鮭の塩焼き		生鮭			29.1 g
	野沢菜のごま炒め			ごま油, ごま	のぎざな (塩漬), にんじん	
	根菜みそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな	
	みかん				みかん	
27 火	コッペパン (いちごジャム)	○		コッペパン	いちごジャム	572 kcal
	冬野菜のシチュー		鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 米油, 薄力粉, バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, かぶ, ブロッコリー, カリフラワー	22.9 g
	ツナと大根のサラダ		ツナ	三温糖, 米油	だいこん, きゅうり, はくさい, ホールコーン	
28 水	スパゲティミートソース (ソフト麺)	○	豚肉, チーズ	ソフトめん, 米油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, トマトジュース	634 kcal
	フィッシュサラダ		かえり煮干	米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	26.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶, みかん缶, バイン缶	
29 木	ご飯	○		精白米		586 kcal
	くじらの香味揚げ		くじら肉	薄力粉, でんぶん, 米油	しょうが, にんにく, ねぎ	25.9 g
	かぶのサラダ			三温糖, ごま	かぶ根, かぶ (葉), にんじん, きゅうり, キャベツ	
	具だくさん汁		油揚げ, 昆布, みそ	さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
30 金	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーンピュレ	674 kcal
	ほうれんそうのサラダ		ポークハム	三温糖, ごま	ほうれんそう, にんじん, キャベツ, にんにく	21.1 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天, 調理用牛乳	上白糖	みかん缶	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

1月

令和7年12月24日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。年末年始に向けて元気に過ごせるように、冬休み中も生活リズムを崩さずに過ごしてください。



今月の給食目標は、「よい姿勢で食べよう」です。冬は寒さから体が縮こまり猫背になりがちですが、よい姿勢で食べることは食べ物の消化・吸収にもよい効果があります。

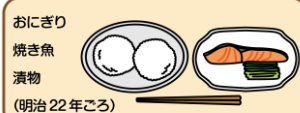
～1月の給食より～

- ★ 9日 ……【黒豆ちらし寿司】【松風焼き】3学期最初の給食は、おせち料理にも使われる黒豆が入ったちらし寿司と、こまをちらした松風焼きです。3学期も給食をたくさん給食を食べてもらえたらうれしいです。
- ★ 14日 ……【茶碗蒸し】かつお節で出汁をしっかりとって卵液を作り、なめらかな茶碗蒸しを作ります。
- ★ 16日 ……【備蓄米（梅しごはん）】1月17日は、阪神・淡路大震災が発生してから31年になります。防災教育の啓発活動の一環で、災害時の非常用食糧として市で備蓄しているアルファ化米を提供します。
- ★ 26日～30日 ……「全国学校給食週間」です。ソフト麺やくじら肉など昔懐かしい食材を使った献立を提供します。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

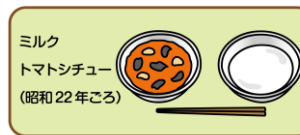
学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



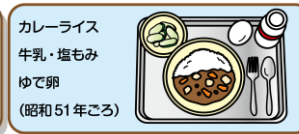
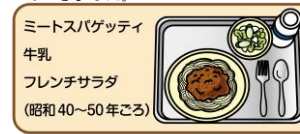
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バリエティー豊かな献立内容

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきましました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

おむすびの日



食べ物の大切さと、みんなで
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

今月の地場食材

小松菜

（向台町 田倉農園より）

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展

市栄養士連結会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。令和8年版は応募422作品から78作品が一次選考を通過し、展示されています。本校からは、1作品が入選しました。
期間：12/17～1/16まで（土日祝・年末年始を除く） 場所：防災・保谷保健福祉総合センター4階 時間：8時半～17時