

令和6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 木	五目ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん、米油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、きくらげ、干し椎茸、玉葱、はくさい、ブラッパッパ もやし、ねぎ、チンゲンツァイ	625 kcal
	カップ肉まん		豚肉	薄力粉、三温糖、バター、米油、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ	23.7 g
	みかん				みかん	
10 金	黒豆ちらしずし	○	出しこんぶ、かまぼこ、たまご、黒豆	精白米、白ごま、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	556 kcal
	松風焼き		鶏肉、みそ、たまご	パン粉、三温糖、白ごま	ねぎ、生しいたけ	25.8 g
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
14 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		592 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	23.8 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 水	四川豆腐丼	○	豆腐、豚肉	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	玉葱、たけのこ、にんじん、チンゲンツァイ、干し椎茸、しょうが、にんにく	619 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	米油、ごま油、ウエーブワンタン	きくらげ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、ブラッパッパ もやし	26.0 g
	ホワイトゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料		白桃缶	
16 木	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、冷凍グリンピース	23.7 g
	にんじんサラダ		ツナ	白ごま、米油	にんじん、レモン、らっきょう甘酢漬け	
17 金	備蓄米（梅しそごはん）	○		備蓄米（梅しそごはん）		616 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	24.4 g
	シシートのオランダ揚げ		しししゃも、粉チーズ、たまご	薄力粉、米油	にんじん、パセリ	
20 月	ご飯	○		精白米		660 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	26.4 g
	いかのさらさ揚げ		いか	薄力粉、でんぶん、米油	しょうが	
21 火	ご飯	○		精白米		613 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		26.6 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		豆腐、みそ		なめこ、ねぎ	
22 水	スパゲティベスカトーレ	○	えび、いか、生クリーム、シュレットチーズ	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	615 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも	にんじん、きゅうり、ホールコーン	24.8 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	
23 木	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		678 kcal
	大根の浅漬け				だいこん、だいこん葉	27.9 g
	すまし汁			玉ふ	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
24 金	塩おにぎり	○		精白米		568 kcal
	鮭の塩焼き		鮭			24.8 g
	野沢菜のごま炒め			ごま油、ごま	のざわな(塩漬)、にんじん	
	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
27 月	揚げパン	○		ミルクパン、米油、上白糖		624 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	23.3 g
	ツナサラダ		ツナ	米油、三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱	
28 火	スパゲティミートソース	○	豚肉、シュレットチーズ	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	641 kcal
	じゃこサラダ		乾燥わかめ、ちりめんじゃこ	米油、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、レモン	26.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、パイナップル缶	
29 水	ご飯	○		精白米		591 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	26.1 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、刻み昆布、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
30 木	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、ブルーベリー	679 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	21.3 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天、調理用牛乳	上白糖	みかん缶	
31 金	ご飯	○		精白米		658 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば、みそ	三温糖、ごま	しょうが	26.8 g
	いかにんじん（福島県）		するめいか	三温糖	にんじん	
	こづゆ（福島県）		ほたてがし、油揚げ、なると、豆腐	さといも、しらたき、玉ふ、でんぶん	だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	

※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6年12月24日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

急激な寒さに、本格的な冬の訪れを感じます。2学期の給食は本日で終了しました。2学期は、展覧会や遠足、社会科見学など様々な行事がありました。みなさんは、健康に気を付けて元気に過ごすことができたでしょうか。これから、年末年始に向けて元気で楽しい時間を過ごせるように、冬休み中も生活リズムを崩さずに過ごしましょう。



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。よい姿勢で食事ができるように、意識してみましょう。

～1月の給食より～

- ※9日・・・【カップ肉まん】カップに生地を流し、肉だねを入れて蒸して作ります。
- ※16日・・・【はちみつレモントースト】【鮭のクリームシチュー】【にんじんサラダ】体力向上を目的とした献立です。風邪を予防するために、肉・魚・卵などのおかずや野菜、果物、牛乳などをバランスよく食べましょう。
- ※17日・・・【備蓄米（梅しごはん）】防災教育の啓発活動の一環で、災害時の非常食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。今回提供するアルファ化米は、2025年7月が賞味期限のものになります。
- ※24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献立が登場します。
- ※31日・・・【こづゆ】【いかにんじん】福島県の郷土料理です。こづゆは、西東京市の姉妹都市である福島県会津郡下郷町を含む会津地方の郷土料理です。いかにんじんは、もともとは冬の保存食として作られていたそうです。

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期間にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
		
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を採取、調理など、食育の教材となる給食。

冬休みの食生活～10のポイント～

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1) 日3食、規則正しく食べよう 
ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す んで、おうちの人のお手伝いをしよう 
み んなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

かがみびら 鏡開き



かがみ 鏡もちをおいしく食べて
ことし ねん げんき
今年1年、元気にすごしましょう！

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」
