

今月の給食目標は、  
【食べ物と健康について知ろう】です！



# 1月のこんだて



令和7年度  
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる	
9	金		赤飯	魚の香味焼き	紅白なます 七草白玉雑煮	ぎゅうにゅう あずき さば みそ とりにく かまぼこ	こめ もちごめ さとう しらたま だんご	しょうが にんにく ねぎ にんじ ん だいこん かぶ(ね・は) せり	
12	月	成人の日							
13	火		チキンライス		アジフライ かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶ ら	トマトジュース たまねぎ にんじ ん マッシュルーム あおピーマン かぶ(ね・は) キャベツ	
14	水		広東めん	シュウマイ	茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわか め	ちゅうかめん あぶら ごまあぶ ら しゅうまいのかわ さとう	しょうが にんじん はくさい た けのこ ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ もやし	
15	木		★小正月 うま煮丼		だいごんのピリ辛 ★白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	こめ むぎ あぶら さとう ごまあ ぶら しらたまだんご	しょうが たまねぎ にんじん た けのこ しいたけ はくさい こまつ な だいこん きゅうり	
16	金		ココア揚げパン	星の Pasta 入りチキンスープ	海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ミックス	コッパパン さとう あぶら パスタ (ほし) ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん パ セリ ホールコーン きゅうり だい ごん	
19	月		小松菜チャーハン	れんこん入り春巻き	トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこトック	にんじん こまつな ねぎ れんこ ん しょうが たけのこ しいたけ だいこん みずな	
20	火		大寒 しょうが入り炊き込みごはん		ホッケの塩焼き	かぶのサラダ 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ げ しおホッケ ツナ ぶたにくと うふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん しめじ かぶ はくさい きゅうり だいごん ねぎ
21	水		豚キムチうどん		みそポテト なめ茸和え	コーヒーぎゅうにゅう ジョア(ブ ル・バー) ぶたにく みそ	うどん あぶら ごまあぶら じゃ がいも こむぎこ さとう	みかんジュース りんごジュース ねぎ にんじん こまつな はくさい (キムチづけ) はくさい しいた け キャベツ えのきたけ	
22	木		ソイ丼		ワンタンスープ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎ こ ワンタン ごまあぶら	こまつな しいたけ にんじん は くさい もやし ねぎ しょうが い よかん	
23	金		ピザトースト	ポトフ	おかしな白玉焼き	ぎゅうにゅう ポークハム チーズ ぶたにく ウィナー カルピス かんでん	しよくパン あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム あお ピーマン ホールコーン にんじん キャベツ あんずかん	
26	月	振替休日							
27	火		★わかめごはん (アルファ化米)	鮭の塩焼き	キャベツのあっさり和え 田舎汁	ぎゅうにゅう しおざけ かつお がし とりにく なまあげ みそ	さとう さといも こんにゃく あ ぶら	キャベツ こまつな にんじん た まねぎ ごぼう しめじ ねぎ	
28	水		コッパパン あんずジャム	ブラウンシチュー	小松菜のマヨ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッパパン あぶら じゃがいも さとう こむぎ マヨネーズ(卵 不使用) ごまあぶら	あんずジャム たまねぎ にんじ ん プロコックリー カリフラワー マッシュルーム キャベツ こまつ な ホールコーン	
29	木		じゃごごはん	★くじらの竜田揚げ	磯香和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ か つおがし くじら きざみのり と りにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんに ゃく	ねぎ しょうが にんにく キャベ ツ こまつな もやし にんじん だい ごん ごぼう	
30	金		★ミートソーススパゲティ(ソフト麺)		フライドポテト キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん た まねぎ マッシュルーム ホールト マト キャベツ きゅうり ホール コーン	

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

## 日本の学校給食のあゆみ

## 1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

### 【地場産物のお知らせ】

田倉農園さん…はくさい、こまつな

### 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。

### バラエティー豊かな献立内容に



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。