

きょうのこんだて

1 月 10 日 (水)



- ・ななくさがゆ
- ・けんちんじる
- ・まつかぜやき
- ・みかんジュース

《きょうの のうかさん》

にんじん・だいこん

かぶ・ながねぎ

→ たくらさん



きょう じんじつ せつこんだて
今日は「人日の節句献立」です。

はる ななくさ た ふうしゅう ななくさ せつく よ
春の七草を食べる風習があり、「七草の節句」とも呼ばれます。

はる ななくさ
春の七草は、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。呪文のようですが、それぞれどんな食べ物なのか、ぜひ調べてみてくださいね。

ななくさ かゆ しょうがつ た つか なか
七草をお粥にすることで、お正月でたくさん食べて疲れたお腹を休ませる働きがあります。

きょう きゅうしょくのこ た がっき げんき す
今日の給食も残さず食べて、3学期も元気に過ごしましょう！

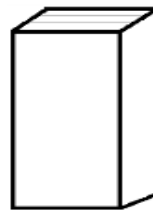
もりつけかた



まつかぜやき



みかんジュース



ななくさがゆ



けんちんじる



きょうのこんだて

1 月 11 日 (木)



- ・ごもくちらし
- ・こうはくなます
- ・おしるこ
- ・牛乳

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
だいこん → たくらさん
しいたけ → たかださん

きょう かがみびら よ ひ
今日は「鏡開き」と呼ばれる日です。

しょうがつ かざ かがもち とし かがみさま やど い
正月に飾る「鏡餅」には、その年の神様が宿ると言われています。

かがみさま ちから さす かがもち た ふうしゅう
神様の力を授かるために、鏡餅を食べる風習がうまれました。

かがもち き わ ことば えんぎ よ ひら
鏡餅には、「切る・割る」という言葉ではなく、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

きのう きょう ひ つづ がつ にほん きょうじ れきし
昨日・今日に引き続き、1月は日本の行事や歴史にちなんだ

きゅうしょく どうじょう たの
給食がたくさん登場するので、楽しみにしててくださいね。

もりつけかた



おしるこ



ごもくちらし



こうはくなます



きょうのこんだて

1 月 12 日 (金)



- わかめごはん
- みそしる
- ししゃものごまあげ
- はくさいのおひたし
- きんかん
- ジョア

《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん
にんじん・こまつな
だいこん・ながねぎ
→ たくらさん

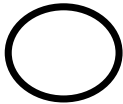
あした がつ にち いちじゅうさんさい ひ
明日、1月13日は「一汁三菜の日」です。
わしよく きほん しゅしよく しるもの しゅさい ぶくさい ぶくさい しな かたち
和食の基本となる、「主食・汁物・主菜・副菜・副菜」の5品の形のことです。この5品で、色々な料理や食材を組み合わせると、
えいようそ と
栄養素をバランスよく摂ることができます。
わしよく むけいぶんかざい とうろく せかい ちゅうもく
和食は、ユネスコ無形文化財に登録され、世界で注目される、
にほん たいせつ でんとうてき しょくぶんか
日本が大切にしていきたい伝統的な食文化です。
なん す た じだい
何でも好きなものを食べられる時代ですが、
わしよく わす す
「和食」のよさを忘れずに過ごしたいですね。

もりつけかた

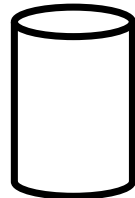


かわごと
たべられる
くだものです！

きんかん



- ししゃものごまあげ
- はくさいのおひたし



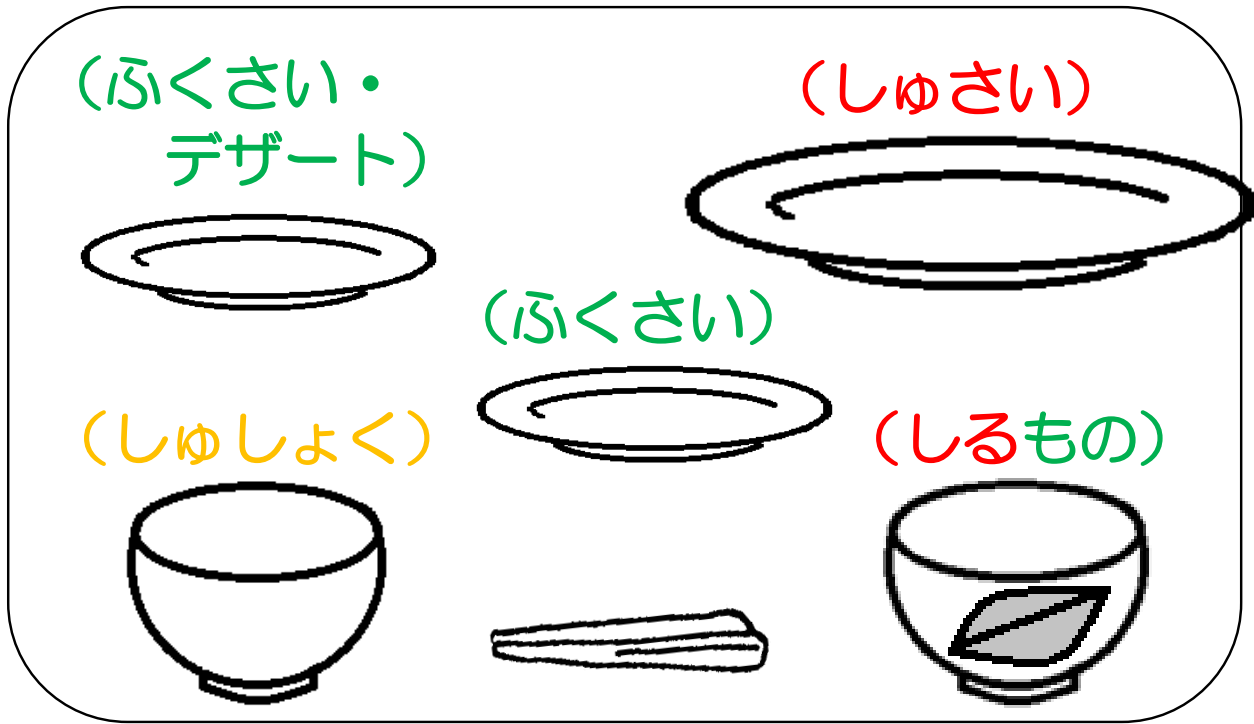
わかめごはん



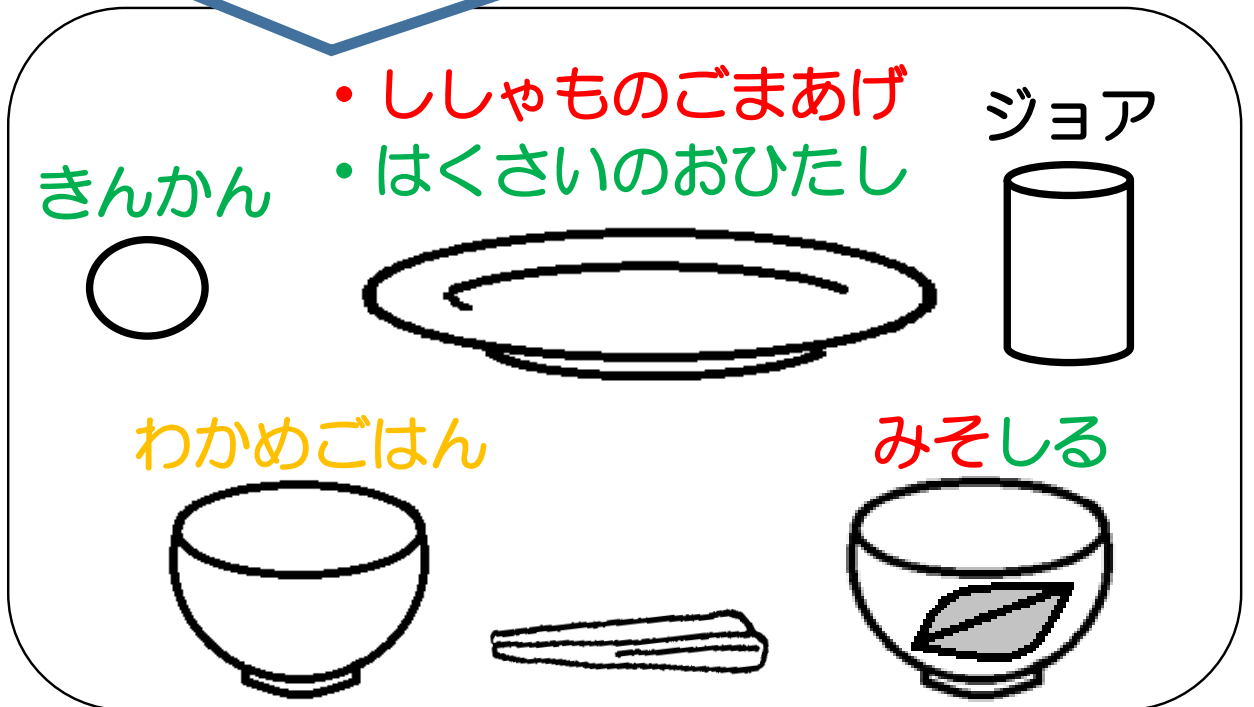
みそしる



いちじゅうさんさい わしょく きほん かたち
「一汁三菜」… 和食の基本の形



この形にすると、
三大栄養素（赤・黄・緑の3つのスイッチ）を
バランスよくとることができます！



きょうのこんだて

1 月 15 日 (月)



- ・ごこくごはん
- ・きりたんぽなべ
- ・ホキのねぎしおやき
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》
にんじん・こまつな
だいこん・ながねぎ
→ たくらさん



きょう がつ にち こしょうがつ よ ひ
今日、1月15日は「小正月」と呼ばれる日です。
むかし まんげつ ねん はじ げんだい
昔は、満月(1/15)を1年の始まりとしていたことから、現代では
1/1を「おおしょうがつ」、1/15を「こしょうがつ」と呼ぶようになりました。
こしょうがつ あずきがゆ た ふうしゅう
小正月には、「小豆粥」を食べる風習があります。
あずき あかいろ じゃき はら けんこう ねが い み
小豆の赤色で邪気を払い、健康を願う意味がこめられています。
かゆ あずき せんしゅう きゅうしよく た きょう ここく はん
お粥や小豆は、先週の給食で食べたので、今日は「五穀ごはん」に
しました。 ご飯に入っている「あかまい くろまい」は、あずき おな い み
ごめられた食べ物です。

もりつけかた



ホキのねぎしおやき



ごこくごはん



きりたんぽなべ



きょうのこんだて

1 月 16 日 (火)



- ぶたどん
- むらくもじる
- ごまあえ
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
ながねぎ → たくらさん
ほうれんそう → つづきさん

きょう は、ごま あ 和 え に 入 っ て い る 「ほうれんそう」 について
お話を します。

ほうれんそう は、1 年 中、スーパ ー で 買 う こ と が でき ます が、
冬 が 旬 の 野 菜 です。旬 の 野 菜 は、お い し く て、栄 養 価 が 高 い と
言 わ れ て い ま す が、ど れ ぐ ら い 違 う か 知 っ て い ま す か？

夏 に 収 穫 し た も の と 比 べ る と、冬 (旬) に 収 穫 し た も の の 方 が、
な ん と、3 倍 も ビ タ ミ ン C が 多 い そ う で す ！

栄 養 た っ ぷ り の 旬 の 野 菜 を 食 べ て、元 氣 に 過 ぎ し ま しょ う ！

もりつけかた



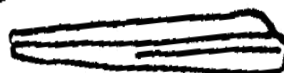
ごまあえ



ぶたどん



むらくもじる



きょうのこんだて

1 月 17 日 (水)



- ・ココアあげパン
- ・はなやさいのクリームに
- ・ツナサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
だいこん → たくらさん
はくさい → もとはしさん



きょうは、「あげパン」についてお話をします。
せんご た もの すく じだい きゅうしょく
戦後、食べ物が少なかった時代の給食でうまれました。
きゅうしょく こ ゆいいつ えいようげん
給食は、子どもたちの唯一の栄養源でした。
そのため、欠席をした子にも、給食のパンを届けたそうです。
しかし、届くころには、乾燥して硬くなってしまいます。
けっせき こ た ちょうりいん
欠席した子にも「おいしく食べてほしい」という調理員さんの
おも かた へし
思いやりから、硬くならないようにパンを揚げたのが始まりです。
すみよししょう にんき あじ た
住吉小でも人気のメニューなので、味わって食べてくださいね！

もりつけかた



ツナサラダ



はなやさいの
クリームに

ココアあげパン



きょうのこんだて

1 月 18 日 (木)



- ・ごはん(いぼうきけんさん:こしひかり)
- ・かすじる
- ・あつあげのむぎみそやき
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん

こまつな・にんじん

だいこん・ながねぎ

→ たくらさん



あさって だいかん とよ ひ ねん もっと さむ じき
明後日は「大寒」と呼ばれる日です。1年で最も寒くなる時期です。

さむ いや おも
寒くなるのは嫌だな…と思うかもしれませんが、

た もの わる
食べ物にとっては、悪いことばかりではありません。

ふゆやさい さむ ま えいようそ たくわ
冬野菜は寒さに負けないよう、栄養素を蓄え、おいしくなります。

にほん でんとうてき かんじこ みそ しょうゆ さけづく
また、日本の伝統的な「寒仕込み」(味噌・醤油・お酒作り)が

はじ さむ くさ はっこう じゅくせい
始まります。寒さで腐りにくいので、ゆっくりと発酵・熟成をし、

み ふ ほうほう きょう だいかん かんじこ
うま味を増やす方法です。今日は、大寒・寒仕込みにちなんで、

ふゆやさい みそ しょうゆ さけ つか こんだて
「冬野菜・味噌・醤油・酒かす」を使った献立にしました！

もりつけかた



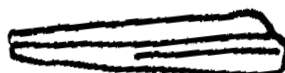
- ・あつあげのむぎみそやき
- ・いそあえ



ごはん



かすじる



きょうのこんだて

1 月 19 日 (金)



- ・かいせんあんかけチャーハン
- ・いとかんてんのサラダ
- ・あしたばむしパン
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん
きくらげ → たかださん
にんじん }
だいこん } たくらさん
ながねぎ }



きょう しょくいく ひ こんだて しばさんぶつ つか
今日は「食育の日献立」です。地場産物たっぷり使っています。

まいにち すうりょうげんてい はんばい とうきょうぎゅうにゅう
・毎日、数量限定で販売している東京牛乳

のうか やさい つか
・農家さんの野菜を使った、チャーハン

とうきょうとさん いとかんてん つか
・東京都産の糸寒天を使ったサラダ

いすしょとう はちじょうじま あしたばこ つか む
・伊豆諸島の1つ、八丈島の明日葉粉を使った蒸しパン です。

じもと せいさんしゃ かた おうえん きゅうしょく せっきょくてき
地元の生産者の方を応援するために、給食では積極的に

ちさんちしょう とく く しょくざい さんち み
地産地消に取り組んでいます。みなさんも、食材の産地を見て

みるなど、できることから地産地消に取り組んでみませんか？

もりつけかた



あしたばむしパン



とうきょう
ぎゅうにゅう

かいせんあんかけ
チャーハン



いとかんてんの
サラダ



きょうのこんだて

1 月 22 日 (月)



- ・おにぎり
- ・とんじる
- ・さけのしおやき
- ・あさづけ
- ・りよくちゃ

《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん

にんじん

だいこん

ながねぎ

たくらさん



～先生方へ～

タブレットと
モニターの準備を
お願いします。

まいとし がつにじゅうよっか がつ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
毎年、1月24日から1月30日は、「全国学校給食週間」です。

すみよししょう こんしゅう きゅうしょく むかし きゅうしょく
住吉小では、今週を「タイムスリップ給食」として、昔の給食を

イメージした献立にしています。

きょう めいじ ねん きゅうしょく
今日は、「明治22年」の給食です。

きゅうしょく やまがたけん てら なか しょうがっこう はじ
給食は、山形県のお寺の中の小学校で始まりました。

しゃしん み おも
写真を見て、「これだけ？」と思ったかもしれません。

しかし、お米でさえも高級品で、食べる物がない時代だったので、

おお こ きゅうしょく いのち すく
多くの子どもたちが、この給食で命を救われました。

もりつけかた



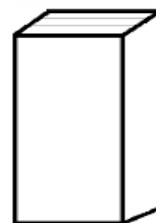
- ・さけのしおやき
- ・あさづけ



おにぎり



りよくちゃ



とんじる



きょうのこんだて

1 月 23 日 (火)



- ・コッペパン
- ・いちごジャム
- ・ワンタンスープ
- ・くじらのたつたあげ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

きくらげ → たかださん
にんじん → たくらさん
ながねぎ → つづきさん



～先生方へ～

タブレットと
モニターの準備を
お願いします。

きのう ひ つづ きょう きゅうしょく れきし ふ かえ
昨日に引き続き、今日も給食の歴史を振り返ってみましょう。

きょう しょうわ ねんたい せんそう じだい きゅうしょく
今日は「昭和20年代(戦争をしていた時代)」の給食です。

こ えいようぶそく もっと しんこく じだい
子どもたちの栄養不足が最も深刻な時代でした。

せんそう お こむぎこ しょくざい とど
戦争が終わり、アメリカから小麦粉などの食材が届くようになって

きゅうしょく さいかい
ようやく給食が再開されました。

こむぎこ つく にく えいようげん た
小麦粉で作った「パン」、肉のかわりに栄養源として食べられていた

くじら ころ にんぎ
「鯨」などは、この頃の人気メニューです。

もりつけかた



くじらのたつたあげ



- ・コッペパン
- ・いちごジャム

ワンタンスープ



きょうのこんだて

1月24日(水)



- ・ソフトめん
- ・ミートソース
- ・フライドポテト
- ・コールスローサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん



～先生方へ～

タブレットと
モニターの準備を
お願いします。

タイムスリップ^{こんだてみっかめ} 献立3日目！ 今日^{きょう}は「昭和40年代^{しょうわ ねんだい}」です。

昨日^{きのう}までの献立^{こんだて}から一変^{いっぺん}、料理^{りょうり}の組み合わせも考えられ、

バリエーション^ふが増えた時代^{じだい}です。

また、写真^{しゃしん}を振り返ると、脱脂粉乳^{だっしふんにゅう}が牛乳^{ぎゅうにゅう}に変わっています。

これまでは、保管^{ほかん}がしやすい脱脂粉乳^{だっしふんにゅう}を水^{みず}に溶かして飲^のんでい

ましたが、冷蔵庫^{れいぞうこ}などの環境^{かんきょう}が整^{ととの}い、国産^{こくさん}の牛乳^{ぎゅうにゅう}が増えたため、

給食^{きゅうしょく}には栄養豊富^{えいようほうふ}でおいしい牛乳^{ぎゅうにゅう}が出るようになりました。

もりつけかた



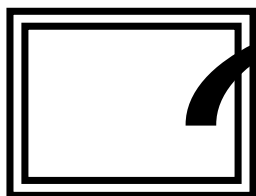
フライドポテト



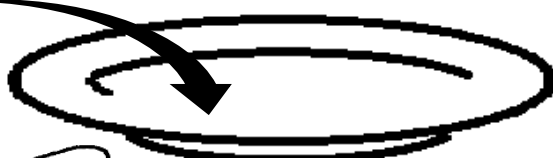
コールスロー
サラダ



ソフトめん



ミートソース



きょうのこんだて

1 月 25 日 (木)



- ・こんさいのカレーライス
- ・じゃこサラダ
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん・だいこん
→ たくらさん



～先生方へ～

タブレットと
モニターの準備を
お願いします。

きょう しょうわ ねんだい きゅうしょく
今日は「昭和50年代」の給食です。

じつ しょうわ ねんだい きゅうしょく めん こんだて
実は、昭和40年代までの給食は、パンや麺の献立ばかりで

ごはんの献立は、週に1回もありませんでした。

しょうわ ねんだい べいはん しゅしょく きゅうしょく はじ
昭和50年代から、「米飯(主食がごはんの)給食」が始まりました。

せんご せんとく けいりゅう せんとく せんとく
戦後からしばらくは、輸入した小麦粉に頼っていましたが、

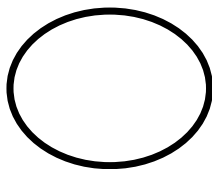
こめづく あんてい こくさん きゅうしょく つく
ようやくお米作りが安定して、国産のもので給食を作ることが
できるようになりました。

むかし にんき こんだて
カレーライスは、昔から人気の献立だったそうです。

もりつけかた



みかん



こんさいの
カレーライス



じゃこサラダ



きょうのこんだて

1 月 26 日 (金)



- ・むぎごはん
- ・はくさいのみそしる
- ・とうきょうムロアジメンチカツ
- ・こまつなのひじきあえ
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん
にんじん・だいこん
こまつな・ながねぎ
→ たくらさん

～先生方へ～

タブレットと
モニターの
準備を
お願いします。



タイムスリップ^{こんだて}献立^{さいしゅうび}の最終日です！

ついに「現代」^{げんだい}へと戻^{もど}ってきました。

今日は「現代^{げんだい}の給食^{きゅうしょく}」として地産地消^{ちさんちしょう}献立^{こんだて}にしました。

東京都産^{とうきょうとさん}の「牛乳^{ぎゅうにゅう}・ムロアジ^{にしとうきょうしさん}」や、西東京市産^{にしとうきょうしさん}の「白菜^{はくさい}・大根^{だいこん}・人参^{にんじん}・小松菜^{こまつな}・長ねぎ^{なが}」をたっぷり使^{つか}っています。

毎日^{まいにち}、おいしい給食^{きゅうしょく}が食べられることや、給食^{きゅうしょく}を作^{つく}ってくれている

調理員^{ちょうりいん}さんへ感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}をこめて、残^{のこ}さず食^たべましょう！

もりつけかた

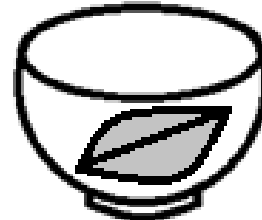
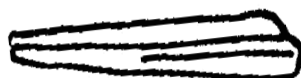


- ・とうきょうムロアジ とうきょうぎゅうにゅう
メンチカツ
- ・こまつなのひじきあえ



むぎごはん

はくさいのみそしる



きょうのこんだて

1 月 29 日 (月)



- ・ガーリックライス
- ・やさいとたまごのスープ
- ・ハニーマスタードチキン
- ・じゃがいもとブロッコリーのソテー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん→たくらさん
ほうれんそう→つづきさん



きょう今日は、「マスタード」についてお話をします。

マスタードは、「洋からし」とも呼ばれます。

げんざいりょう原材料は からしとおなじで、「からし菜」という野菜の種(マスターシード)から作られています。

マスタードは、調味料として使われていますが、ビタミンやミネラルを含んでいるので、体の調子を整える働きがあります。

よくかかると、マスタードの香かほを感じる事ができるので、

きょう今日もよくかかんで、あじわって食べましょう。

もりつけかた



- ・ハニーマスタードチキン
- ・じゃがいもとブロッコリーのソテー



ガーリックライス



やさいとたまごのスープ



きょうのこんだて

1 月 30 日 (火)



- ・ホタテのかきあげどん
- ・いものこじる
- ・ゆずかあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん

にんじん・だいこん

かぶ・ながねぎ

→ たくらさん

きょう ほっかいどうさん つか
今日は、北海道産のおいしいホタテを使っています。

がいく ゆしゅつ とど
このホタテは、外国に輸出する(届ける)はずでしたが、

さまさま しじょう ゆしゅつ
様々な事情で輸出ができなくなってしまったものです。

す せいさんしゃ かた おうえん
このままでは捨てられてしまうので、生産者の方を応援する

きゅうしょく つか
ために、給食でホタテを使うことにしました！

ちょうりいん ていねい あ
調理員さんが、1つ1つ丁寧に揚げてくれたので、

み あ
ホタテのうま味たっぷりの「かき揚げ」になりました。

きょう か あじ た
今日もよく噛んで、味わって食べましょう！

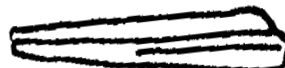
もいつけかた



ゆずかあえ



ホタテのかきあげどん



いものこじる



きょうのこんだて

1 月 31 日 (水)



- ・キムチラーメン
- ・チョレギサラダ
- ・りんごゼリー
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

はくさい → もとはしさん
にんじん → たくらさん
ながねぎ → たくらさん

きょう かんこく つけもの はなし
今日は、**韓国の漬物「キムチ」**についてお話をします。

やく ねんまえ から つけもの
約**4000年前**のキムチは、**辛みのないただの漬物**でした。

とうがらし くわ つく やく ねんまえ
そこに、**唐辛子**を加えて作るようになったのは、**約500年前**です。

げんざい はっこう
そこからしばらくして、**現在の発酵**させたキムチになりました。

はっこうしょくひん なっとう らく
発酵食品(キムチ・ヨーグルト・納豆など)に含まれる

にゅうさんきん ちようし ととの はたら
「**乳酸菌**」には、**おなかの調子を整える働き**があります。

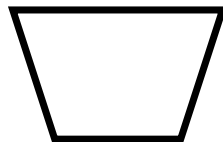
さむ なか はたら よわ らゆ こんだて
寒さで、**お腹の働きが弱**りやすい冬に**ぴったりの献立**なので、

きょう のこ た
今日も残さず食べてくださいね！

もりつけかた



りんごゼリー



キムチラーメン



チョレギサラダ

