

きょうのこんだて

1 月 11 日 (水)



- ・ななくさがゆ
- ・まつかぜやき
- ・こうはくなます
- ・おしるこ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → かとうさん

あけましておめでとうございます！今年も心をこめて、おいしい給食を作るので、残さず食べてくださいね。

今日は「鏡開き」と呼ばれる日です。お正月に飾る「鏡餅」には、その年の神様が宿ると言われています。その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。鏡餅には、切る・割るではなく、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

七草粥・松風焼き・紅白なますも、それぞれ、お正月にちなんだ料理なので、ぜひ由来や意味を調べてみてくださいね！

もいつけかた



おしるこ



ななくさがゆ



- ・こうはくなます
- ・まつかぜやき



きょうのこんだて

1 月 12 日 (木)



- ・ひじきピラフ
- ・マセドアンスープ
- ・だいずのサラダ
- ・みかんジュース

《きょうの のうかさん》



キャベツ → もとはしさん

きょう 今日、^{はなし}「ひじき」についてお話をします。

ひじきは、^{じょうもんじだい}縄文時代の遺跡^{いせき}からも発見^{はっけん}されていることから、^{やく}約^{まんねんまえ}1万年^た前から食べられていた^いと言われています。

^{むかし}昔から、「ひじきを食^たべると長^{ながい}生き^いできる」と言^いわれるほど、鉄・^そカルシウム・^{えいようそ}ヨウ素^{ほうふ}などの^{しょくひん}栄養素が豊富な食品^いです。これらは、^{こんだて}献立^{かんが}を考える時^{とき}、^{ふそく}不足^きしないように^つ気を付けている^{えいようそ}栄養素^いです。

^は歯^{ほね}や骨^{けんこう}の健康^{たも}を保ち、^ち血^{なが}の流れ^{はたら}をよくする働き^いがあるので、^{きょう}今日^{きゅうしよく}の給食^{のこ}も残^たさず食^たべて、^{げんき}元氣^すに過^すごしましょう！

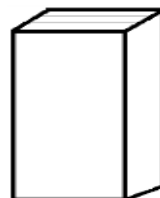
もいつけかた



だいずのサラダ



みかんジュース



ひじきピラフ



マセドアンスープ



きょうのこんだて

1 月 13 日 (金)



- ・ゆかりごはん
- ・みそしる
- ・さばのなんぶやき
- ・はくさいのおひたし
- ・きんかん
- ・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
だいこん → かとうさん

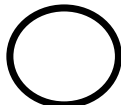
今日、1月13日は「1と13」で「一汁三菜の日」です。

和食の基本が「一汁三菜」です。「主食・汁物・主菜・副菜・副菜」の5品の形です。色々な料理や食材を組み合わせることで、栄養素をバランスよく摂ることができます。和食は、ユネスコ無形文化財に登録され、世界的に注目されている、日本の伝統的な食文化です。外国から様々な食品や料理が伝わってきて、何でも好きなものを食べられる時代ですが、「和食」のよさも忘れずに過ごしたいですね。それでは、今日の給食も残さず食べましょう！

もりつけかた



きんかん
(はくさい・デザート)



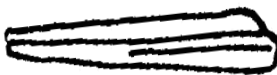
さばのなんぶやき (しゅさい)

はくさいのおひたし (ふくさい)



ゆかりごはん (しゅしょく)

みそしる (しるもの)



きょうのこんだて

1 月 16 日 (月)



- ・セルフたまごそうすい
- ・ごまずあえ
- ・いももち
- ・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
だいこん → かとうさん

きょう こしょうがつ きゅうしょく
今日は「小正月」をイメージした給食になっています。

むかし つき み か げつ めやす まんげつ
昔は、月の満ち欠けを1ヶ月の目安としていたため、満月(1/15)を
ねん はじ おおしょうがつ
1年の始まりとしていたそうです。このことから、1/1が「大正月」、
1/15が「小正月」と呼ばれるようになりました。

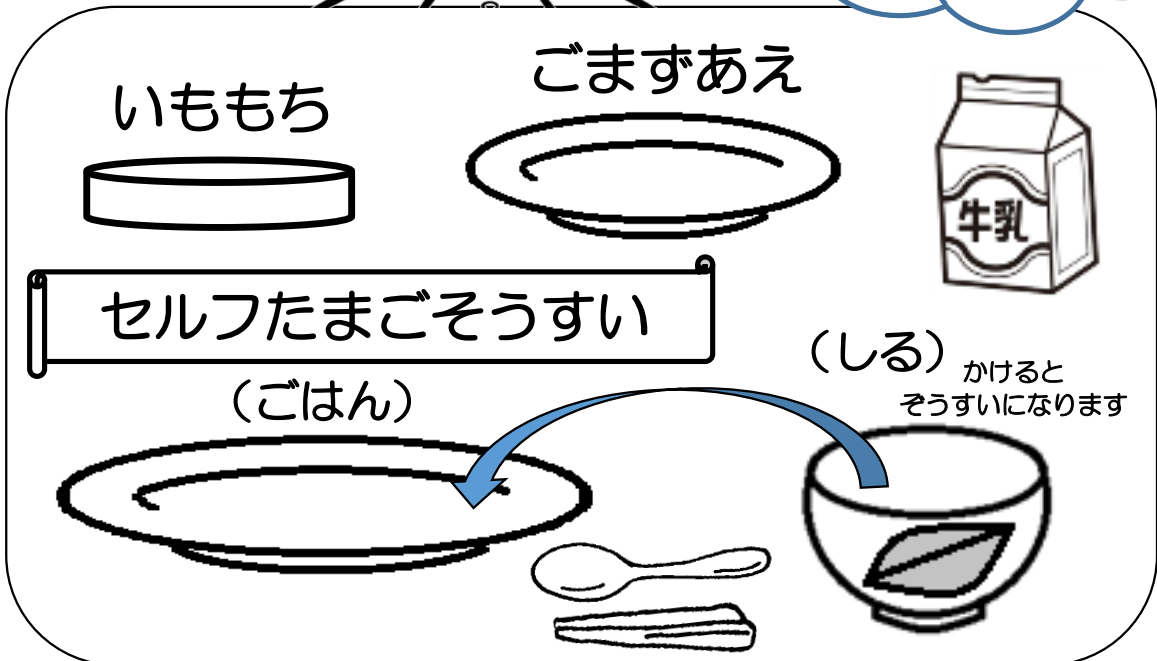
こしょうがつ あすきがゆ た ふうしゅう きゅうしょく
小正月には「小豆粥」を食べる風習がありますが、1/11の給食で、
かゆ あすき た すこ そうすい いももち
お粥と小豆を食べたので、少しアレンジをして、「雑炊」と「芋餅」の
くみ あ ごうか りょうり た
組み合わせにしました。おせちなどの豪華な料理を食べた後は、
しょうか りょうり からだ やす たいせつ
消化のしやすい料理で身体を休めるのも大切です。

きょう きゅうしょく のこ た
それでは、今日の給食も残さず食べましょう！

もいつけかた



「セルフ」なので
そうすいにしなくても
おいしくたべられます！



きょうのこんだて

1 月 17 日 (火)



- ・ココアあげパン
- ・アーモンドいりキャロットラペ
- ・はなやさいのクリームに
- ・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

きょうは、「あげパン」についてお話をします。

あげパンが、いつから食べられているか知っていますか？

しょうわ ねんだい せんご た もの すく じだい きゅうしょく ゆいいつ
昭和20年代、戦後で食べ物が少なかった時代です。給食は唯一の

えいようげん
栄養源でした。そのため、欠席をした子にも、残ったパンを届けた

けっせき
そうです。しかし、届くころには、乾燥して固くなってしまいます。

かた
そこで、固くならないように油で揚げたのが「あげパン」の始まりです。

けっせき
欠席した子にも「おいしく食べてほしい」という思いやりの気持ちで

あした はいふ きゅうしょく
うまれたんですね。明日、配付をする給食だよいにも、このような給食

れきし
の歴史を載せたので、ぜひお家の人と一緒に読んでみてくださいね。

もりつけかた



アーモンドいり
キャロットラペ



ココアあげパン



はなやさいの
クリームに



きょうのこんだて

1 月 18 日 (水)



- ・キムチラーメン
- ・ツナぎょうざ
- ・みかん
- ・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
キャベツ → もとはしさん

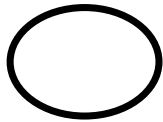


今日は、^{かんこく}韓国の^{つけもの}漬物「^{はなし}キムチ」についてお話をします。
キムチの^{きげん}起源は、^{やく}約4000年前までさかのぼります。この^{ころ}頃は、^{から}辛みのない^{つけもの}ただの漬物で、^{そな}お供え物として^{つか}使われていました。
そこに、^{とうがらし}唐辛子を^{くわ}加えて^{つく}作るようになったのは、^{やく}約500年前で、
^{とうがらし}唐辛子を^{かんこく}韓国に^{つた}伝えたのは、^{とよとみひでよし}豊臣秀吉だと言われています。
そこからしばらく…約200年前。「^{はっこう}発酵」させた現在のキムチに
なりました。^{はっこうしょくひん}発酵食品(キムチ・^{なっとう}ヨーグルト・^{ふく}納豆など)に含まれる
「^{にゅうさんきん}乳酸菌」には、^{ちょうし}おなかの調子を^{とどの}整える^{はたら}働きがあります。
^{さむ}寒い時期に^{じき}ぴったりの^{こんだて}献立なので、^{きょう}今日も^{のこ}残さず^た食べてくださいね！

もりつけかた



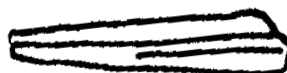
みかん



キムチラーメン



ツナぎょうざ



きょうのこんだて

1 月 19 日 (木)



- ・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》



- はくさい → もとはしさん
- キャベツ → もとはしさん
- だいこん → かとうさん
- きくらげ → たかださん

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

きょう じばさんぶつ つか こんだて
今日は、地場産物をたっぷり使った献立にしました！

まいにち すうりょうげんてい はんばい とうきょうとさん とうきょうぎゅうにゅう
毎日、数量限定で販売をしている東京都産の東京牛乳。

のうか やさい
農家さんの野菜がもいだくさんの、チャーハンとサラダ。

とうきょうと いすしよとう はちじょうじま あしたばこ つか む
東京都の伊豆諸島の1つ、八丈島の明日葉粉を使った蒸しパン。

にほん しょくりょうじきゅうりつ ひく い
日本は食料自給率が低いと言われているからこそ、できるだけ

ちさんちしやう とく みやざきせんせい かんが
地産地消に取り組んでいきたいと、宮崎先生は考えています。

いきない ちさんちしやう とく むすか しょくざい
いきない地産地消に取り組むのは難しいかもしれませんが、食材

さんち み はじ
の産地を見してみるなど、できることから始めてみませんか？

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 20 日 (金)



- ・ごまごはん
- ・とりにくのむぎみそやき
- ・こまつなのひじきあえ
- ・かすじる
- ・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 → つづきさん
- だいこん → かとうさん

今日から「大寒」と呼ばれ、1年で最も寒くなる時期です。
週末から寒さが厳しくなるというニュースを見た人もいないのでは
ないでしょうか。寒くなるのは嫌だな…と思うかもしれませんが。
ですが、食べ物にとっては悪いことばかりではないようです。
冬野菜は寒さに負けまいと、栄養素を蓄えるので、おいしく
なります。また、寒さを利用して味噌・醤油・お酒作り(寒仕込み)が
始まります。寒さで腐りにくく、ゆっくりと発酵・熟成をさせ、うま味
を閉じ込めます。今日は大寒・寒仕込みにちなんだ献立になって
います。もりもり食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

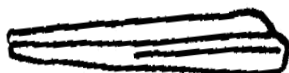
もりつけかた



- ・とりにくのむぎみそやき
- ・こまつなのひじきあえ



ごまごはん



かすじる



きょうのこんだて

1 月 23 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》

だいこん → かとうさん
はくさい → もとはしさん

毎年1月 24日から1月30日は、「全国学校給食週間」です。みなさんは、給食がいつから始まり、どんな献立だったのか、知っていますか？昔から、今のような給食が食べられていたわけではありません。そこで、今週は「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。給食を食べながら、給食の歴史を振り返ってみましょう！まず、今日は「明治22年」の給食です。給食は、山形県のお寺の中の小学校で始まりました。「え…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、食べるものがない時代だったので、多くの貧しい子どもたちが、この給食で命を救われました。

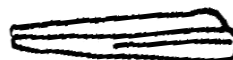
もりつけかた



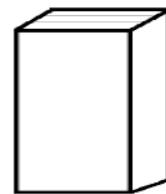
- ・さけのしおやき
- ・あさづけ



おにぎり



りよくちゃ



とんじる



きょうのこんだて

1 月 24 日 (火)



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

《きょうの のうかさん》



きくらげ → たかださん

きのう ひ つづ きょう きゅうしょく た きゅうしょく れきし ふ
昨日に引き続き、今日も給食を食べながら、給食の歴史を振り
かえ ぎょう しょうわ ねん だい きゅうしょく
返ってみましょう！今日は「昭和20年代」の給食です。
まだせんそう じだい た もの な きゅうしょく だ
まだ戦争をしていた時代です。食べ物が無く、給食を出すことが
できないので、こ ちどもたちのえいようぶそく もっと しんこく じだい
できないので、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 しょうざい 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
から、ようやく給食が再開されました。こむぎこ つく
から、ようやく給食が再開されました。小麦粉で作った「パン」、
にく えいよう げん た くじら
お肉などのかわりに栄養源として食べられていた「鯨」などは、
このころ じんぎ
この頃の人気メニューだったそうです。

もりつけかた



くじらのたつたあげ



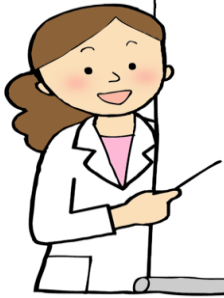
- ・コッペパン
- ・いちごジャム

ワンタンスープ



きょうのこんだて

1 月 25 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



今日は、まず、昨日の給食を思い出してみましょう。パン・竜田揚げ・スープでした。洋食？和食？中華？「和洋折衷」な献立でしたね。昭和20年代は、とにかく何でも食べなければならぬ時代だったので、料理の組み合わせを考える余裕はありませんでした。そこから一変、「昭和40年代」からは、料理の組み合わせも考えられ、バリエーションが増えました。写真を振り返ると、脱脂粉乳が牛乳に変わっていることにも気が付いたかもしれません。冷蔵庫がなかったため、保管がしやすい脱脂粉乳を水に溶かして飲んでいましたが、環境が整い、国産の牛乳が増えたため、給食には栄養豊富でおいしい牛乳が出るようになりました。

もいつけかた



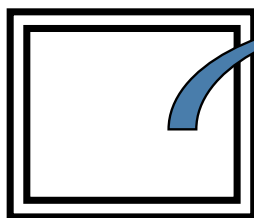
フライドポテト



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 26 日 (木)



- ・こんさいのカレーライス
- ・ツナサラダ
- ・いちご
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → かとうさん

今日は「昭和50年代」の給食です。みなさん、給食をお昼ご飯の時間だと思いませんか？実は、法律でも給食は「学ぶ時間」とされています。栄養バランスが整った献立を好き嫌いせずに食べること、お箸や食器の置き方などのマナーを知ること、地元の農家さんや地産地消について知ること、準備や片付けは、みんなで協力して取り組むことなど、みなさんの「学び」になるように、給食や給食の時間の過ごし方を工夫しています。それと同じように、昭和50年代には、国産のお米や食料自給率について学んでもらえるようにと「米飯(お米を使った)給食」が始まりました。お米がモリモリ食べられるカレーライスは、昔から人気の献立でした。

もりつけかた



いちご



こんさいの
カレーライス



ツナサラダ



きょうのこんだて

1 月 27 日 (金)



- ・こまつなめし
- ・はくさいのみそしる
- ・とうきょうメンチ
- ・おろしあえ
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → かとうさん
はくさい → もとはしさん

とうとう「現代」へと戻ってきました。今週の給食を振り返ると、給食には様々な歴史があることがわかりました。どの時代でも言えることは、「食べることは生きること」だと、宮崎先生は思いました。今でも世界中には、食べたくても食べられない人がたくさんいます。こうして毎日、給食が食べられること、調理員さんに感謝の気持ちをおこめて、今日も残さず食べましょう。また、今日は「現代の給食」として地産地消献立にしました。東京都産の「牛乳・むろあじ」、西東京市産「だいこん・はくさい」が入っています！

もりつけかた



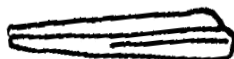
- ・とうきょうメンチ
- ・おろしあえ

とうきょうぎゅうにゅう



こまつなめし

はくさいのみそしる



きょうのこんだて

1 月 30 日 (月)



- ・ごこくごはん
- ・むらくもじる
- ・ししゃものしよくあげ
- ・キャベツのこうみだれ
- ・ぎゅうにゅう



みなさんが普段食べている「白米」は、江戸時代頃からありましたが、お金持ちしか食べられない高価なものでした。一般の人は、今日の「五穀ごはん」のような、穀物を混ぜたごはんを食べていました。ある時、お金持ちの間で「脚気」という病気が流行りました。実は、白米よりも五穀ごはんの方が、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富です。なので、五穀ごはんを食べなくなったお金持ちだけが病気になったと言われています。現代は、様々な食材が食べられるので、白米を毎日食べても、栄養不足で病気になることはありませんが、時々、意識をして食べてみるのもよいかもしれませんね！

もりつけかた

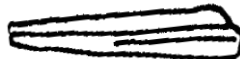


- ・ししゃものしよくあげ
- ・キャベツのこうみだれ



ごこくごはん

むらくもじる



きょうのこんだて

1 月 31 日 (火)



- ・レーズンシュガートースト
- ・ポークビーンズシチュー
- ・ナッツオンサラダ
- ・ヨーグルッペ



今日は、「レーズン」についてお話をします。

レーズンは、干しブドウとも呼ばれます。

名前の通り、ブドウを干して(乾燥させて)作ります。

でも、どうして、そのまま食べてもおいしいブドウを干したのか、

気になったので調べてみました。レーズンは紀元前(約2000年

以上前)に発見されたそうです。木になったまま乾燥していた

ブドウを見つけて食べてみたのが始まりと言われています。

なので、誰かが干したのではなく、「たまたま」発見された食べ方
なんだそうです。知っていましたか？

もりつけかた



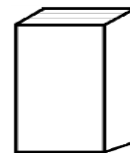
ナッツオンサラダ



レーズンシュガー
トースト



ヨーグルッペ



ポークビーンズ
シチュー

