

1月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	赤の仲間 血や肉のもとになる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)	
10	火	給食はありません。(お弁当持参)							
11	水	黒豆ちらし寿司		紅白なます 七草白玉雑煮 果物	牛乳、かまぼこ、黒豆 たまご、鶏肉	米、麦、砂糖、油、白玉粉	にんじん、れんこん、しい たけ、かんぴょう、さやえ んどう、大根、かぶ、せ り、長ねぎ、果物	797 27.6	
12	木	キムチラーメン		棒棒鶏サラダ 大学芋	牛乳、豚肉、なると、鶏肉 味噌	中華めん、油、砂糖 ごま、さつまい、水あめ	しょうが、にんにく、にん じん、にら、白菜、キム チ、長ねぎ、きゅうり、水 菜、もやし	763 25.6	
13	金	冬野菜のカレーライス		ナッツonサラダ 果物	牛乳、鶏肉 調理用牛乳	米、麦、油、じゃが芋 小麦粉、バター アーモンド、砂糖	しょうが、にんにく、玉 ねぎ、大根、にんじん、カリ フラワー、キャベツ、きゅ うり、レモン、果物	849 24.3	
16	月	さんまの蒲焼き丼		あおさ汁 白玉ぜんざい	牛乳、秋刀魚、あおさのり 豆腐、小豆	米、麦、でんぷん 油、砂糖、白玉粉	にんじん、大根、長ねぎ	947 33.4	
17	火	備蓄米		鶏肉の唐揚げ 浅漬け じゃが芋の味噌汁	牛乳、鶏肉、わかめ 油揚げ、味噌	米、でんぷん、油 じゃが芋	しょうが、にんにく、白 菜、かぶ、きゅうり、ゆ ず、大根、ひらたけ、長 ねぎ	865 30.5	
18	水	シナモン揚げパン		フイヤベース バリバリサラダ 果物	牛乳、メルルーサ いか、えび	パン、油、砂糖 じゃが芋、しゅうまいの皮	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、にんじん、ブロッ コリー、セロリー、トマト、 キャベツ、きゅうり、とう もろこし、果物	771 33.0	
19	木	こしひかりのごはん くるみとじゃこの佃煮		さわらの葱味噌焼き 磯和え かき玉汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鯖、 味噌、のり、かまぼこ 豆腐、たまご	米、くるみ、ごま、油 砂糖、でんぷん	しょうが、長ねぎ、小松 菜、もやし、えのきたけ、 筍、ほうれん草	772 39.8	
20	金	マーブルパン		豆とマカロニのトマト煮 たこのマリネサラダ 焼きりんご	牛乳、大豆、鶏肉、チーズ、 たこ	パン、マカロニ、小麦粉、 油、砂糖、バター	しょうが、玉ねぎ、にん じん、しめじ、レタス、セロ リー、トマト、きゅうり、 ピーマン、黄パプリカ、と うもろこし、りんご	754 30.4	
23	月	豚キムチ丼		ナムル 春雨スープ	牛乳、豚肉	米、麦、油、ごま、砂糖 春雨	にんにく、しょうが、にん じん、玉ねぎ、白菜、キム チ、にら、大豆もやし、ほ うれん草、チンゲンサイ、 長ねぎ、きくらげ	760 27.7	
24	火	ソフト麺		ミートソース(ソフト麺用) 大豆とひじきのサラダ 果物	牛乳、豚肉、チーズ ひじき、大豆	ソフト麺、砂糖、小麦粉、 油	しょうが、にんにく、玉 ねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、枝豆、 キャベツ、きゅうり、果物	798 30.7	
25	水	深川めし		むろあじメンチカツ アーモンド和え 小松菜の味噌汁	牛乳、あさり、むろあじ 豆腐、油揚げ、味噌	米、麦、油、砂糖 パン粉、小麦粉 アーモンド	ごぼう、にんじん、グリン ピース、しょうが、にんに く、玉ねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、小松菜、 大根、えのきたけ、長ねぎ	863 40.7	
26	木	コッペパン アップルポテトジャム		肉団子のクリームシチュー わかめサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉 調理用牛乳、わかめ	パン、さつまい、パン粉 小麦粉、バター、油 ごま	りんご、レモン、しょう が、白菜、玉ねぎ、にん じん、マッシュルーム、大 根、きゅうり	761 28.0	
27	金	麦ごはん おからふりかけ		くじらの竜田揚げ ごま和え わかめ汁	牛乳、おから、じゃこ ひじき、かつお、くじら肉、 わかめ	米、麦、砂糖、でんぷん 油、ごま	にんにく、しょうが、小松 菜、キャベツ、にんじん、 白菜、長ねぎ	730 32.8	
30	月	おにぎり(わかめ)		鮭の塩焼き お浸し 豚汁	牛乳、わかめ、のり、鮭 かつお、豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	米、麦、里芋、こんにゃく	白菜、にんじん、小松菜、 大根、ごぼう、長ねぎ	780 39.4	
31	火	きなこトースト		ポトフ キャロットラペ 果物	牛乳、きな粉、ベーコン 豚肉、ツナ	パン、砂糖、マーガリン、 じゃが芋、油	にんじん、玉ねぎ、かぶ、 キャベツ、セロリー、ぶど う、果物	799 31.2	

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきました。



1月給食だより

あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の行事食

正月

おせち料理

七草 (1/7)

七草がゆ

鏡開き (1/11)

お汁粉 など

小正月 (1/15)

あずきがゆ

手洗いをきちんとしていますか？

インフルエンザや感染性胃腸炎などの予防で最も大切なのは手洗いです。もちろん給食時だけでなく、トイレの後、運動、清掃の後などの日常の手洗いを心がけて欲しいです。仕上げは清潔なハンカチやタオルでふくことも大切です。また、1月中旬より給食時にアルコール消毒液をクラスに用意します。アルコール消毒を行うことで、より除菌・殺菌効果を高めることができます。給食当番だけでなくクラス全員が手指の消毒をしましょう。保健給食委員の生徒により、日々のアルコール消毒の呼びかけと定期的なハンカチ調べが始まります。



1月24日～30日 全国学校給食週間



学校給食の歴史

明治22(1889)年に山形県にある私立聖愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。



戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れられて教室に運ばれました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官連発「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日から1週間が「全国学校給食週間」になりました。

♪大掃除の報告

2学期大掃除の日、保健給食委員の生徒は、給食配膳台の掃除を担当しました。専用スポンジで汚れを取り、ピカピカの配膳台になりました。また、配膳台カバーの洗濯にご協力いただきましたご家庭には心より感謝申し上げます。



牛乳ってすごい…

「牛乳ってすごい」という紙芝居を栄養士が作成しました。12月の後半に3年生の保健給食委員が各クラスでアレンジをして発表しました。3学期もこの活動を続けていきます。



★学校給食用の飲用牛乳放射性物質について
学校給食用の飲用牛乳については、東京牛乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。11月14日に検査が行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この結果は東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。

現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正) 第2条より

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



(12月給食食材の主な産地)

北海道	玉ねぎ、ごぼう、じゃがいも	埼玉	小松菜、かぶ	広島	はれひめ
青森	ごぼう、にんにく		長ねぎ、里芋、ほうれん草、白菜、人参	愛媛	みかん、レモン
秋田	米、長ねぎ	西東京市	きくらげ、プロッコリ、かぼちゃ、しいたけ	高知	なす、ゆず
栃木	もやし		きゃべつ、里芋、長ねぎ、小松菜、大根、セロリ	宮崎	きゅうり
茨城	チンゲン菜、ピーマン、白菜、はす	長野	しめじ	アメリカ	くるみ
千葉	人参、大根	静岡	小ねぎ	千葉、群馬、北海道	牛乳