



給食だより 1月号

令和元年度
明峰小学校

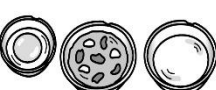
新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和 25 年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食 について知ろう！	明治 22(1889)年～  山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。	昭和 22(1947)年～  戦後、LARA（アジア救済公認団体）から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。	昭和 25(1950)年～  アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。	昭和 38(1963)年～  ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。	昭和 51(1976)年～  米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。
--------------------	--	--	--	--	---



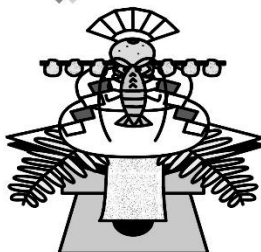
お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、“橙”というミカン科の果実をもちのの上にのせ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子供が飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。

1月分学校給食予定献立表

【目標】感謝して食べよう

令和元年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
9	木	いそべもち	牛乳 とりのからあげ ななくさうどん パリパリサラダ	牛乳 のり とりにく かまぼこ あぶらあげ	かぶ だいこん セり ねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	もち さとう うどん かたくりこ あぶら しゅうまいのかわ	658	28.1	
10	金	ビビンバ	牛乳 にくみそ、ナムル こめこめんのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こめこめん	666	30.1	
14	火	ひじきごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき けんちんじる かわりきんぴら	牛乳 とりにく ひじき とうふ あぶらあげ きゅうにく さわらのさいきょうづけ	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ れんこん	こめ あぶら さとう さといも	554	23.3	
15	水	ごはん	牛乳 マーボーどうふ じゃことだいのいりに パンサンスー ももゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム だいず ちりめんじゃこ	にんじん なら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ もやし キャベツ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま はるさめ ももゼリー	652	29.4	
16	木	ごはん	牛乳 おろしハンバーグ じゃがいもとわかめのみそしる じゃこいりサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ だいこん しょうが にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	577	25.7	
17	金	ココアあげパン	牛乳 ビーフマトシチュー カラフルフレンチサラダ 花みかん	牛乳 ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン みかん キャベツ	パン ココア さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	686	26.4	
20	月	さといもごはん	牛乳 さばのピリからあげ さわにわん こまつなのごまみそあえ	牛乳 あぶらあげ さば とりにく みそ かまぼこ	しいたけ にんじん しょうが ねぎ きょうな たけのこ えのき こまつな もやし	こめ さといも さとう かたくりこ あぶら ごま	559	21.7	
21	火	オムライス (チキンライス)	牛乳 (うすやきたまご) コンソメスープ ブロッコリーとエビのサラダ	牛乳 とりにく たまご ベーコン えび	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく はくさい ブロッコリー トマト	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	571	25.3	
22	水	みそラーメン	牛乳 あげきょうざ かぶときゅうりのピリからづけ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう にんにく しょうが なら とうもろこし かぶ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま きょうざ さとう	637	25.4	
23	木	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき せんべいじる いそあえ	牛乳 ぶたにく のり	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう もやし	こめ あぶら せんべい さとう	573	26.6	
24	金	こどもパン スライス	牛乳 セレクト パンクキンポタージュ ごぼうサラダ	牛乳 ホキ とりにく なまクリーム	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ パンこ あぶら バター ごま マヨネーズ	672	26.3	
27	月	しゃくしな チャーハン	牛乳 とりにくのやくみソースかけ かぶのちゅうかスープ こまつなのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ やきぶた	にんにく ねぎ にんじん しいたけ しゃくしな しょうが かぶ チンゲンサイ こまつな もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	555	27.2	
28	火	ゆかりごはん	牛乳 ゼリーフライ なめこじる おかかあえ	牛乳 おから たまご とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ゆかり ねぎ にんじん なめこ だいこん ほうれんそう もやし	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	641	20.7	
29	水	シーフード カレーライス	牛乳 コーンサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく えび ほたて いか ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな とうもろこし みかん りんご もも	こめ はちみつ バター こむぎこ あぶら むぎ さとう	685	26.3	
30	木	いちご マーブルパン	牛乳 ハムカツ ふゆやさいミルクスープ ジャーマンポテト	牛乳 コーヒーミルク ハム ベーコン	りんご さやまちゃ はくさい にんじん たまねぎ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	604	26.1	
31	金	ごはん	牛乳 ぶりのてりやき みそおでん もやしのうめしょうゆあえ	牛乳 ぶり とりにく ちくわ うずらのたまご あげボール こんぶ みそ	しょうが こんにゃく だいこん にんじん もやし さやいんげん うめ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	598	26.7	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。							平均	618	26.0

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なずな～」などと歌う地域もあります。

給食では、1月9日に「七草うどん」を出します。

