

給食だより 1月号

令和4年度
明峰小学校

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？早いもので1年のまとめの3学期が始まりました。3学期も自分の健康に気をつけて、元気に学校生活を送りましょう。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です！



学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが貧しい家庭の子供たちに食事を用意していました。その後、学校給食は、子供たちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

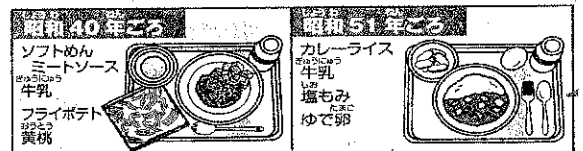
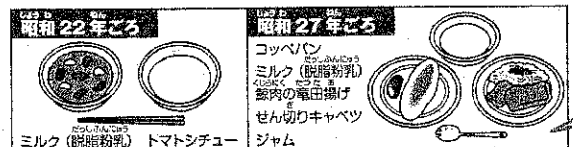


学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。そして、1950（昭和25）年度から1月24日～30日を「全国学校給食週間」と決めました。



～感謝の気持ちで食べよう～

その1 食べ物の命

食べ物はすべて命ある生き物です。肉や魚は何となく想像がつくと思いますが、野菜や果物も育っているということは生きている、生き物であるということです。

わたしたちはその命をいただくことで、こうして生きることができています。



その2 関わる人

給食室では調理員9人と栄養士1人で約570人分の給食を作っています。



①納品 朝早い！
7時50分、業者さんから食材を受け取る。



②食材の下処理・切り 冬は冷たい！
野菜の不要な部分を切って3回洗浄する。
食べやすさを考えながら手切りしている。



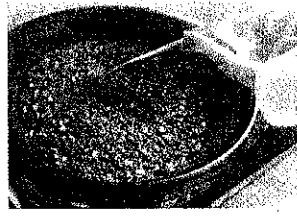
③ご飯 1回で38キロのお米を給食室の炊飯器で炊く。



④食器出し けが注意！
19クラス分の重い食器を出す。



⑤手作り 腕の見せどころ！時間との勝負！
手作りを心がけている。魚のフライやアメリカンドック、ハンバーグ、たれやルウ、ドレッシングも手作りしている。だしも取っている。



⑥配缶 火傷に注意しながら！
数や量を間違えることがないように、蓋を開けた時にきれいにできるように配缶する。



令和4年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	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	1人1日 kcal	たんぱく質 g
11	水	七草・鏡開き献立 ななくさうどん	牛乳	いかのてんぷら しらたまぜんざい こうはくなます	牛乳 とりにく いか あぶらあげ	うどん こむぎこ あぶら さとう しらたまだんご つぶあん	584	25.9
12	木	クロワッサン	牛乳	もっちりえびグラタン キャベツのサラダ こまつなとベーコンのスープ	牛乳 えび チーズ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん こまつな えのき キャベツ あかピーマン きピーマン とうもろこし	605	23.2
13	金	ごはん	牛乳	みそカツ ブロッコリーのおかかあえ しらたまふのすましじる	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりにく ちくわ かつおぶし	にんにく みずな にんじん ブロッコリー もやし	661	29.6
16	月	チーズいそべもち	牛乳	メカジキとだいたいのゆずみそあえ こまつなのからしあえ せんべいじる	牛乳 チーズ のり メカジキ だいたいの ぶたにく みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい こまつな もやし ゆず	633	27.4
17	火	シーフード カレーライス	牛乳	(シーフードカレーライスのルウ) ブロッコリーサラダ ナタデココポンチ	牛乳 とりにく えび ホタテ いか ツナ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ バイナップル みかん もも りんご	678	27.1
18	水	みそラーメン	牛乳	(みそラーメンのしる) たこやきポテト だいたいこんのあまずあえ	牛乳 ぶたにく みそ たこ あおのり かつおぶし	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう にんにく しょうが とうもろこし だいたいこん	616	24.0
19	木	カリカリうめ ごはん	牛乳	ぶりだいたいこん ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ ぶり あぶらあげ みそ とうふ	うめ だいたいこん しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき はくさい ほうれんそう もやし	615	25.7
20	金	ツナピラフ 給食週間	牛乳	フライドチキン コーンマヨサラダ さといものコンソメスープ	牛乳 ツナ ベーコン とりにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ セロリ みずな とうもろこし きゅうり キャベツ かたくりこ さといも	582	18.9
23	月	ごはん	牛乳	えびのチリソース チャプチェ はくさいとたまごのちゅうかスープ	牛乳 えび とりにく たまご きゅうり	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいたいこん はくさい にら たまねぎ ピーマン	607	26.6
24	火	ぶたどん	牛乳	(ぶたどんのぐ) すのもの いちご	牛乳 ぶたにく わかめ しらたき たまねぎ しいたけ しょうが にんじん キャベツ きゅうり しそ いちご	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	576	24.9
25	水	こどもパン スライス	牛乳	セレクト (ホキフライorチキンカツ) ポテトサラダ はくさいのコンソメスープ	牛乳 とりにく ホキ ハム	しょうが にんじん たまねぎ はくさい セロリ えだまめ とうもろこし	641	28.1
26	木	ホタテとほうれんそうの クリームスパゲティ	牛乳	(ホタテとほうれんそうのクリームスパゲティのソース) カリポリサラダ ほうじちゃプリン	牛乳 ベーコン ツナ ホタテ クリーム チーズ とうりゅう	にんにく たまねぎ にんじん だいたいこん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり	720	26.1
27	金	さやまちゃ ごはん コーヒーミルク りんごジュース さやまちゃ	牛乳	さつまいもコロッケ ぐだくさんわかめのみそしる いりどり	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ とりにく わかめ	おちゃ たまねぎ にんじん しいたけ かぶ こまつな こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう きやいんげん	660	20.9
30	月	ココアあげパン	セレクト	ホタテとはくさいのマヨサラダ ビーフシチュー オレンジ	コーヒーミルク おちゃ りんごジュース ぎゅうりく ホタテ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい みずな きゅうり オレンジ	709	23.9
31	火	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ほうれんそうのうめじょうゆあえ なまあげのうまに	牛乳 なまあげ ちくわ メヌケのさいきょうやき とりにく	こんにゃく たけのこ ごぼう だいたいこん にんじん しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし うめ	558	25.9
平均							630	25.2

☆ 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。

☆ 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。



新年の無病息災を願う正月行事

7日は「人日の節句」、
11日は「鏡開き」、
15日は「小正月」です。
人日の節句には、7種類の
若菜を入れた「七草が
ゆ」を、小正月には、小豆
を入れた「小豆がゆ」を食
べて、1年の無病息災を
願う風習があります。鏡
開きでは、歳神様にお供
えしていた鏡もちを下げ
て食べ、家族の健康や幸福
を願います。

七草がゆ



善の七草「せり、
なすな、ごきょう、
はこべら、
ほとけのざ、すずな、
すずしろ」を入れた
おかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の
上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐
土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばや
しを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気
(病気や災難な
ど)を払うとさ
れる小豆を入
れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員で
いただきます。小正月には、やぐらを組ん
で正月飾りや書き初めなどを燃やす「どん
ど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統
行事もあります。