



# 1月 給食献立表



令和2年度 ★印は給食ポスのリクエストメニューです

港区立赤坂小学校

8(金)

七草うどん  
ツナとわかめの和え物  
五平餅  
牛乳

人日の節句(7日)

1月7日は五節句のひとつ「人日の節句」の日です。この日は別名「七草の節句」とも呼ばれ、七草粥を食べる風習があります。給食では七草を使ったうどんをいただきます。

新型コロナウイルス感染症対策による食肉産業や水産業の支援について >  
新型コロナウイルス感染症が広がったことで、東京オリンピックが延期になったり、以前よりも外食などの需要が減ってしまいました。そのため、肉や魚を扱う仕事の人達は、在庫が余ったり、仕事が続けられなくなったりと、とても大変な状況になっています。それを受けて、国や東京都は食肉産業や水産業を支援するため、給食で国産の和牛肉や東京都産の魚を使うように補助金を出すことになりました。今月の14日(木)には和牛肉、19日(火)にはメダイのミンチが給食に出ます。みなさんもおいしい食事が食べられることに感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって食べてください。

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
<p>大人の日</p> <p>さつま芋ご飯 野菜のうま煮 白玉雑煮 牛乳</p> <p>鏡開き(11日)</p> <p>11日は鏡開きでした。この日は正月の間お供えていた鏡餅を割り、無病息災を願ってお雑煮やお汁粉を作ります。給食では白玉団子入りのお雑煮が出ます。</p>	<p>ぶどうパン ニョッキのトマト煮 ★コーンとチーズのサラダ 果物(はるか) 牛乳</p> <p>ニョッキとはイタリア料理で、じゃが芋で作った団子状の pasta のことです。給食でもじゃが芋をつぶして手作りの pasta を作ります。お楽しみに。</p>	<p>黒毛和牛の牛丼 カブとキュウリの即席漬け わかめとじゃが芋の味噌汁 緑茶</p> <p>感染症対策により深刻な影響を受けた食肉産業を支援するため、補助金を使って給食で和牛肉を使うことになりました。今日は黒毛和牛を使った牛丼です。よく味わって食べてください。</p>	<p>★キムチチャーハン 乾麺のごまサラダ もずくのかき玉スープ 牛乳</p> <p>今日はリクエストのキムチチャーハンです。給食では、キムチの辛さを学年によって変えて、辛くなりすぎないように気をつけています。</p>	
18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)
<p>★2種の豆入りドライカレー カリフラワーのサラダ ★果物(りんご) 牛乳</p> <p>今日のカレーには2種類の豆が入っています。1つはインゲン豆、もう1つは何でしょう？カレーを食べて探してみてくださいね。</p>	<p>ご飯 メダイのメンチカツ 糸寒天の中華風サラダ 明日葉のすまし汁 牛乳</p> <p>感染対策により深刻な影響を受けた東京都の水産業を支援するため、東京八丈島産のメダイのミンチを無償で使えることになりました。今日はそのメダイを使ってメンチカツを作ります。</p>	<p>★ねぎ塩豚丼 大根の醤油漬け ごま団子 牛乳</p> <p>今月の誕生日給食は、中華デザートのごま団子でお祝いします。白玉団子にこしあんをつけて、ごまをまぶして揚げます。1月生まれのお子さん、お誕生日おめでとうございます。</p>	<p>ご飯 レバーのマリアナソース おろしポン酢和え えのきの味噌汁 牛乳</p> <p>レバーは鉄分たっぷりの食材です。鉄分とは、血を作るものになる栄養素で、貧血を予防するのに効果があります。</p>	<p>チキングラパン ★ABCスープ 人参ドレッシングサラダ 牛乳</p> <p>ABCスープはリクエストの多いメニューです。アルファベットや数字の形をしたマカロニの入ったスープのことで、プチプチした食感がおいしいですね。今日はラッキーアイテムの人参入りです。</p>
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
<p>ご飯 骨太ふりかけ ひきずり【愛知県】 うったち汁【佐賀県】 牛乳</p> <p>全国学校給食週間</p>	<p>ご飯 鮭の塩焼き お浸し さつま汁【鹿児島県】 牛乳</p> <p>日本で初めての給食メニューは「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」でした。今日はそれを再現したメニューです。よく味わって食べてください。</p>	<p>ちゃんぽん【長崎県】 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 果物(みかん) 牛乳</p> <p>ちゃんぽんは長崎県の有名な郷土料理です。白いスープに肉や魚介・野菜などがたくさん入った麺料理で、太い麺が特徴です。</p>	<p>わかめご飯 クジラの竜田揚げ【和歌山県】 梅肉和え のっぺい汁【新潟県】 牛乳</p> <p>今日は貴重なクジラ肉を使って竜田揚げを作ります。日本では古くは縄文時代からクジラを食べる文化がありました。今では調査の時にとれたクジラのみが食べられることになっています。</p>	<p>ほうとう【山梨県】 れんこんチップサラダ おかしな目玉焼き 牛乳</p> <p>今日は山梨県のほうとうが出ます。平打ちの麺に味噌仕立ての汁が特徴です。「おかしな目玉焼き」は牛乳寒天とあんずを使ったデザートで、見た目は目玉焼きのような形をしています。</p>

1月24日から30日は全国学校給食週間、給食についての理解を深める週間です。それに合わせて今回は郷土料理などを取り入れています。詳しくは掲示物を見てください。

< 給食はいつから始まったの? >

給食は明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが始まりと言われています。この時の献立は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」だったそうです。

明治22年といえば、童謡「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われていたのです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

☆ 1月給食目標 ☆ 「よい姿勢で食べよう」