



# 1月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

明けましておめでとうございます  
冬休みは楽しく過ごせましたか？  
今年も三食しっかり食べて、早寝早起きを心がけましょう！



## 人日の節句 (1/7)

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



## 鏡開き (1/11)

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



## 小正月 (1/15)

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。



☆1月給食目標☆「おいしめで食べよう」

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日	11日	12日	13日	14日
 <p><b>成人の日</b></p> <p>ももたろうご飯 七草雑煮 果物(ぼんかん) 牛乳</p> <p>チキングラパン 豚肉と野菜のスープ 人参ドレッシングサラダ 牛乳</p> <p>さけとじゃこのピラフ クリームコンスープ さつまらくん 牛乳</p> <p>あずきごはん 小豆ご飯 おから入り玉子焼き じゃこ和え 大根の味噌汁 牛乳</p>	<p>3学期も残さず食べて元気に過ごしましょう！ももたろうご飯は、昔話の桃太郎に出てくるきび団子とかけ、黄色くつぶつぶとしたきびが入った混ぜご飯です。</p> <p>チキングラパンは、グラタンとチーズを食パンにのせて、オーブンで焼いて作ります。スープにラッキー人参が入っています☆入っていた人ラッキー♪</p> <p>さつまらくんは初登場のデザートです。さつまいもを蒸してつぶし、団子状に丸め、甘い衣を付けて油で揚げて作ります。</p> <p>1月15日は小正月と言い、昔は今で言うお正月をこの日に祝っていました。15日の朝に小豆がゆを食べ、1年を元気に過ごせるよう願います。</p>	<p>17日</p> <p>大豆入りドライカレー カリフラワーサラダ おかしな目玉焼き 牛乳</p> <p>豚丼 冬野菜の味噌汁 果物(ネーブルオレンジ) 牛乳</p> <p>1月お誕生日の皆さんおめでとうございます！ミルクゼリーと缶詰のあんずで白玉焼きのように見えるデザートを作ります。お楽しみに♪</p> <p>味噌汁に入っている野菜が何か、全部わかりますか？今日の味噌汁の野菜は全て冬野菜と呼ばれています。冬野菜には体を温める働きがあります。</p> <p>穴子めしは広島県宮島の名物です。駅弁として売られ始め、全国に広まりました。ぶり大根は冬の訪れを告げる富山県の代表的な料理です。</p> <p>ニョッキはイタリア料理です。じゃが芋と小麦粉で作るパスタの一種で、フォークの線の模様特徴です。赤坂小全員分で50kgのニョッキを作ります！</p> <p>さばは秋から冬が旬の魚です。たんぱく質やビタミンB群が豊富で、青魚特有の体にいい脂質もたっぷり含まれています。</p>	<p>18日</p> <p>かやくごはん さけの塩焼き 漬物 野菜の味噌汁 牛乳</p> <p>ごはん 骨太ふりかけ ひきずり せんだご汁 牛乳</p> <p>ちんぼん 小松菜の煮びたし けんかもち 牛乳</p> <p>ごはん くじらの竜田揚げ ゆかり和え けの汁 牛乳</p>	<p>21日</p> <p>24日</p> <p>25日</p> <p>26日</p> <p>27日</p> <p>28日</p>

### 全国学校給食週間(1/24~30)

今日は東京都の特産品を使った給食です。むろあじはくさやという干物が有名です。朝日葉は今日摘んでも明日には生える成長が早い野菜です。

日本初の給食は、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい子達のために出されました。メニューはおにぎり、塩鮭、菜の漬物でした。

愛知県ではすき焼きのことをひきずりと呼ぶそうです。ひきずりはとり肉を使って作ります。せんだご汁はもちもちのさつま芋団子が入った汁です。

ちんぼんは麺に具だくさんの汁をかけるのが特徴です。けんかもちは、さつまいもと芋芋を半分ずつ合わせてきな粉をまぶしたお菓子です。

くじらは昭和40年代まで給食によく出ていました。けの汁は昔青森県で米がとれなかった時代に、貝を細かく刻んで米に見立てたことからできました。

31日

オムライス  
ベーコンのスープ  
果物(りんご)  
牛乳

オムライスはチキンライスに薄焼き卵をのせて、ケチャップをかけて食べてください。りんごは1日1個食べれば医者いらずと言われています。

**今年もたくさん食ベタイガ〜!**



1/17 **おむすびの日**



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

**けんさん焼き (新潟県)**  
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをのせて焼いたもの。

**めはりずし (和歌山県)**  
高菜漬けて、大きなおにぎりをくるんだもの。

**ばくだんおにぎり (島根県)**  
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」  
(https://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k\_ryouri/)

**1/24~1/30 全国学校給食週間 学校給食の昔と今**

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地でさまざまな行事が行われます。

**今の給食は?**

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

**昭和22年ごろ**

LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。



トマトシチュー・ミルク

**昭和25年ごろ**

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時安価だったクラム肉やちくわがよく使われていました。



コッパン・ミルク・カレーシチュー

**昭和40年ごろ**

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

**昭和51年ごろ**

昭和51年に米飯(ごはん)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多かったため、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

**昔の給食を見てみよう!**

