



# 1月 給食献立表



令和4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。  
今年も、「早寝・早起き・朝ごはん」を  
心がけ、元気に過ごしましょう！



## 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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9日	10日	11日	12日	13日
 <p><b>成人の日</b></p>	<p>あけぼのご飯 七草汁 まつかぜ 松風焼き ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>人日の節句(7日)</b></p> <p>1月7日の「人日の節句」には、一年の健康を願って、七草がゆを食べる風習があります。お正月に美味しいものをたくさん食べて、疲れた胃腸を休める意味もあるそうです。</p>	<p>もち入りきつねうどん いそあ 磯和え くだもの 果物(みかん) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>鏡開き</b></p> <p>今日は鏡開きをする日です。お正月にお供えていた鏡もちを神棚からおろし、みんなで分け合ってください。みなさんのおうちでは、鏡もちを飾りましたか？</p>	<p>さけの和風ピラフ コーンクリームスープ さつまるくん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>小正月(15日)</b></p> <p>さつまるくんは、さつまいもを使ったデザートです。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>あずきごはん おから入り玉子焼き じゃこ和え だいこんみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>小正月(15日)</b></p> <p>1月15日は小正月と言います。昔は、今言うお正月を、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>
	16日	17日	18日	19日
<p>大豆入りドライカレー カリフラワーのサラダ めだまや おかしな目玉焼き ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>	<p>ごはん 鯖のごまだれ焼き おろしポン酢和え とうふみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>	<p>みそビビンバ わかめスープ くだもの 果物(りんご) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></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 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>	<p>ひろしまけん ☆広島県の郷土料理☆ あなご 穴子めし お八寸 はくさいみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>
<p>1月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう ございます☆今月は、ミルクゼリーと桃の缶 詰を使って、目玉焼きのように見える楽しい デザートを作ります。</p>	<p>鯖は秋から冬にかけて旬を迎える魚です。たんぱく質やビタミンB群と、頭の働きを助けるDHAもたっぷり含まれています。</p>	<p>みそビビンバは人気メニューのひとつです。韓国料理のビビンバは、「ピム」が混ざる「パブ」がご飯の意味で、ご飯の上にたくさん具材をのせて混ぜ合わせて食べます。</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。寒い日に美味しい料理です。</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て、全国に広まりました。お八寸は真沢山の煮物です。「八寸」とは、盛り付けるお皿の大きさを表しているそうです。</p>
23日	24日	25日	26日	27日
<p>みそ汁 冬野菜の味噌汁 くだもの 果物(クレメンティン) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>ラッキーアイテム</b></p>	<p>かやくごはん 鮭の塩焼き つけもの 漬物 野菜の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>学校給食の起源</b></p>	<p>揚げパン(きなこ・ココア) ワントンスープ ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>昭和の学校給食</b></p>	<p>☆パール デルソーレ監修☆ 今井寿シェフの特製ポロネーゼ バーニャカウダのインサラータ レンズ豆のミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>商店街コラボ給食</b></p>	<p>ごはん むろあじのメンチカツ いとかんてん 糸寒天のサラダ あしたば 明日葉のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>現代の学校給食(地産地消)</b></p>
<b>☆学校給食週間☆</b>				
<p>月に1個のラッキーアイテムの日です。皇型とハート型の入りがクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>	<p>日本の給食は、貧しくてお弁当を持って来られない子供たちのため、山形県の小学校で始まりました。初めての献立は、おにぎり、塩鮭、青菜の漬物だったと言われています。</p>	<p>揚げパンは、昭和の時代に生まれた給食メニューです。冷めるとおいしくないコッパンを、「どうかおいしく食べてほしい!」と、調理員さんが開発したそうです。</p>	<p>赤坂見附にあるレストラン「パール デルソーレ」さんからレシピを教わったコラボ給食です。本格的なイタリア料理を味わってください。</p>	<p>今日の給食には、東京都でとれる食材を使っています。むろあじは、くさやという干物が有名な魚です。明日葉は、今日摘んでも明日には生える程に成長が早い葉っぱです。</p>
30日	31日	<p><b>地元グルメを給食に！商店街コラボ給食について</b></p> <p>港区では昨年度より、地元飲食店とコラボレーションした学校給食の提供を行っています。これは、給食を通して地域の飲食店や商店街と親しみ、地域への愛着を深め、交流の輪を広げていくことを目的とした取組です。</p> <p>今年度は、赤坂見附にあるイタリアンレストラン「パール デルソーレ」さんにご協力いただき、本格的なイタリア料理のレシピを教えてくださいました。給食当日は、今井寿シェフもご来校くださいます。どうぞお楽しみに。</p>		
<p>あぶらどん 油麩丼【宮城県】 せんたいめい 仙台味噌の根菜汁 くだもの 果物(いよかん) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>現代の学校給食(郷土料理)</b></p> <p><b>☆学校給食週間☆</b></p>	<p>ごはん ほねぶと 骨太ふりかけ にく 肉じゃが スキー汁【新潟県】 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><b>現代の学校給食(郷土料理)</b></p>	<p>現代の学校給食では、みなさんに様々な食文化に触れてもらうために、全国各地の郷土料理が登場します。今日は、宮城県の郷土料理です。</p>		

**昔の給食を見てみよう!**

**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、当時は安価だったクジラ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(ソフトスパゲッティ式めん)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、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、回数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**

☆1月給食目標☆ 「よいしせいで食べよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の給食費等の引落しは1/6(金)です。引き落としの前日までに、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。