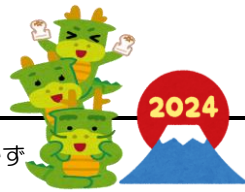


# 1月予定献立表

令和5年度



小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 1 木	しょうがごはん 鏡開き	○	揚げ豆腐のすずしろあん 人参とせりのきんぴら 白玉しるこ	牛乳,木綿豆腐,あずき	米,もち米,かたくり粉,なたね油,三温糖,白いりごま,中ざら糖,白玉団子	しょうが,だいこん,にんじん,せり	892 kcal 24.6 g
1 2 金	<リクエスト給食> 3A	シヨア	<リクエスト給食> 3A 大豆入りイタリアンサラダ	鶏,牛乳,クリーム,大豆,シヨア	食パン,ソフトタイプマーガリン,メープルシロップ,上白糖,なたね油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,かたくり粉,三温糖,オリーブ油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,しょうが,キャベツ,りよくとうもやし,にんにく	773 kcal 28.1 g
1 5 月	あずきごはん 	○	いかと大豆のかりん揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳,あずき,いか,大豆,鶏,油揚げ,木綿豆腐	もち米,米,米粉,かたくり粉,なたね油,三温糖,さといも,板こんにゃく,ごま油	しょうが,にんじん,切干しいんげん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	759 kcal 32.0 g
1 6 火	ゆかりご飯	○	肉じゃが 呉汁	牛乳,豚,大豆,豆乳,白みそ	米,なたね油,系こんにゃく,じゃがいも,三温糖,板こんにゃく,さといも	ゆかり粉,玉葱,にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,ねぎ,生しいたけ	724 kcal 23.6 g
1 7 水	親子丼	○	白菜の辛子和え きんかん 	牛乳,鶏,凍り豆腐,たまご	米,なたね油,三温糖,かたくり粉	玉葱,系みつば,りよくとうもやし,はくさい,にんじん,こまつな,きんかん	752 kcal 29.1 g
1 8 木	ミートソーススパゲティ	○	<リクエスト給食> 2C・3D	牛乳,鶏,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,じゃがいも,なたね油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,とうもろこし	745 kcal 27.8 g
1 9 金	ごはん  <食育の日>	○	ぶりの生姜焼き 高野豆腐のごまみそがらめ 白菜ととうふのトロみ汁	牛乳,さば,凍り豆腐,サイコロ,白みそ,鶏,木綿豆腐	米,三温糖,かたくり粉,白いりごま,なたね油	しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ,りよくとうもやし,ゆず	776 kcal 34.4 g
2 2 月	ひじきごはん	○	干草焼き みそ汁	牛乳,鶏,干ひじき,油揚げ,大豆,たまご,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,系こんにゃく,三温糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,ねぎ丸干し椎茸,ほうれんそう,玉葱	783 kcal 31.7 g
2 3 火	<リクエスト給食> 3B	ヨーグルト	<リクエスト給食> 3B	ヨーグルト,豚,うずら卵,ベーコン	米,ごま油,板こんにゃく,三温糖,かたくり粉,はちみつ,オリーブ油	しょうが,にんにく,たけのこ,とうもろこし,にんじん,キャベツ	749 kcal 25.4 g
2 4 水	塩むすび 	○	たくあん炒め 鮭の塩焼き 豚汁 	牛乳,さけ,豚,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,なたね油,ごま油,白いりごま,板こんにゃく,じゃがいも	刻みたくあん,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	802 kcal 30.9 g
2 5 木	コッパン・いちごジャム 	○	くじらの竜田揚げ ゆで野菜 ポテトスープ	牛乳,くじら肉	ポトツグ ハツ,かたくり粉,米粉,なたね油,じゃがいも	いちごジャム,しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー,パセリ	746 kcal 33.3 g
2 6 金	チキンカレーライス 	○	わかめサラダ いよかん 	牛乳,鶏,わかめ	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,はちみつ,白いりごま,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,セロリー,キャベツ,だいこん,とうもろこし,いよかん	839 kcal 24.4 g
2 9 月	きのこ野菜の Pasta 	○	キャベツのスープ しょうゆマフィン	牛乳,ベーコン,ウィンナー,豚,鶏,たまご,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,ソフトタイプマーガリン,上白糖,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,えのきたけ,生しいたけ,マッシュルーム,青ピーマン,キャベツ,とうもろこし	798 kcal 25.7 g
3 0 火	五目鶏飯 	○	みそ汁 しょうゆ団子	牛乳,鶏,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,なたね油,系こんにゃく,三温糖,上新粉,白玉粉	にんじん,ごぼう,グリーンピース,だいこん,はくさい,かぶ,ねぎ,こまつな	745 kcal 22.9 g
3 1 水	ごはん	○	<リクエスト給食>G組 ナムル 塩ちゃんこ汁	牛乳,はたはた,豚	米,かたくり粉,なたね油,ごま油,白いりごま,板こんにゃく	しょうが,にんにく,りよくとうもやし,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,だいこん,キャベツ,なら,ねぎ	720 kcal 23.9 g

全国学校給食週間

※食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の給食目標  
給食について知ろう

今月の地場産物  
ねぎ  
小松菜  
白菜

1月もリクエスト給食を実施します。  
お楽しみに!

# きゅうしょくだより 1 がっ

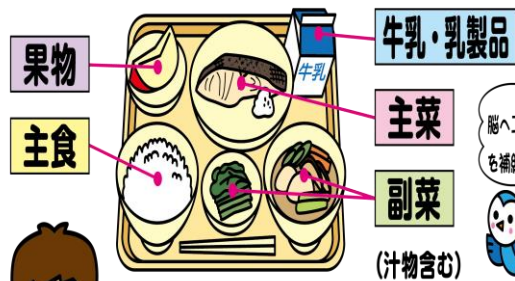
新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。  
寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。  
健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。  
今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお祈りします！



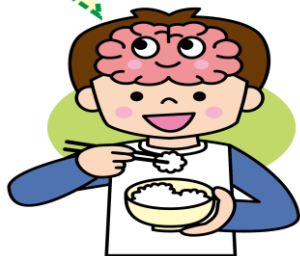
## 集中力を高める食事！



勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へのエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう！



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

## 1/24~30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。



★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは7月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。  
★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

### 昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

### 昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

### 昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替えられました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

### 昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

全国学校給食週間には、全国の学校で色々な取り組みがされています。一中では昔給食の再現と、給食で使っている「東京都産のしょうゆ」を使った献立を紹介しています。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう！

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月7日施行)。

