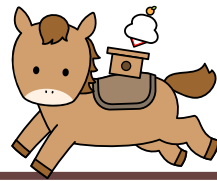


LUNCH NEWS 2026 1月



新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。寒い時季ですが、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ります。どうぞよろしくお願いいたします！

全国学校給食週間 1月24～30日

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られない子どもたちに、昼食を無償で提供したことがはじ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。そしてアメリカの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。

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！

学校給食発祥の地
山形県「大督寺」



「大督寺境内におろされた給食の種子は全国各地に開花し…見事に結実」と書かれてありました。



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。第一中学校今年のテーマは「西洋野菜紹介」と「昔の給食の再現」です！「いちばんはじめの給食」と貴重なたんばく源だった「くじら」も紹介します！

西洋野菜

主にヨーロッパ原産の野菜で、日本には明治時代以降に伝わり広まりました。色が鮮やかで独特の風味を持ち、サラダやスープ、グリルなど多様な料理にアクセントを加えます。栄養価が高く「スーパーフード」などと呼ばれ人気があります。



ビーツ

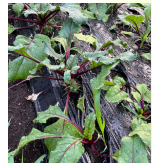
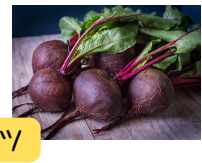
鮮やかな赤紫色が特徴でほんのりとした甘みがあります。カリウムや葉酸、ポリフェノールが豊富です。給食でもピンクシャツデーメニューの色付けに使うことがあります。

28日「ボルシチ」

東ヨーロッパの伝統的な料理。鮮やかな深紅色をした煮込みスープにして味わいます。



関野町 庭田さん



ケール

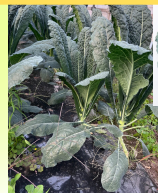


キャベツやブロッコリーの原種で、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウムが豊富。苦味があります。

27日「ケールと鮭のクリームパスタ」

クリーミーなパスタの彩りにします。独特の苦みは加熱することでやわらぎ食べやすくなります。

カーボロネロ



黒キャベツとも呼ばれます。結球しないケールの一種で、濃い緑色の細長い葉が特徴です。少しの苦味があります。

29日「リボリータ」

イタリア・トスカナ地方で冬季によく食べられている伝統的スープ料理。カーボロネロは2時間以上煮込むことで甘みが増しておいしくなります。

『リクエスト給食』

第1位「揚げパン」43票

第2位「ピザ」34票

第3位「抹茶マフィン」26票

第4位「カレーライス」23票

第5位「ラーメン」17票

リクエスト給食の結果はこうになりました！ピザはマルゲリータが一番多かったです。1～3月の給食で登場します。楽しみにしてください！また3年生のみの集計では「チーズもち」が3位でした。卒業前に食べてもらいたいと思っています。調理員さんへのあたたかいメッセージもたくさんありがとうございました！！

武蔵小金井駅100周年

1月15日

小金井桜の観覧のために武蔵小金井駅が仮乗車場として設置されてから2026年1月15日で100周年を迎えます。駅開業80周年には地元の名勝「小金井桜」にちなみ発車メロディーも「さくら」になりました。給食では桜クッキーを作ります。これまでの駅やまちが歩んできた道のりを振り返り、この節目の年をお祝いしましょう！



12月の献立より

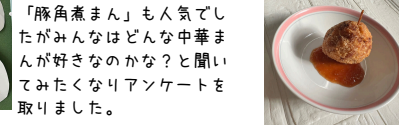
小金井市産の大根をたっぷり使ったゆず香るパスタとふるふき大根



12月9日小金井桜献立「桜ようかん」



来年はもっとおいしくなるように改良します！



「豚角煮まん」も人気でしたがみんなはどんな中華まんが好きなのかな？と聞いてみたくなりアンケートを取りました。

りんごをソースにも使ったりんごコロッケ



小金井市でも関野町にある庭田さんの畑で西洋野菜を育てています。12月に見学に行ってきました！その中から3種類の西洋野菜を紹介します。初めて使う調理する野菜もあったので、冬休み中に練習をしました！