

# 1月 献立表

令和8年

杉並区立松ノ木小学校

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	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	七草 献立		松風焼き 七草汁 野菜のごまみそあえ	牛乳,とり肉,とうふ,たまご,赤色辛みそ,さば節(だし),出し昆布,かまぼこ,油揚げ	米,麦,生パン粉,さとう,白炒りごま,白すりごま	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,だいこん,はくさい,かぶ,しめじ,せり,もやし,こまつな	556 kcal 28.6 g 16.5 g 2.5 g
9 金	鏡開き 献立		焼きししゃも わかめたまごスープ 小豆白玉	とり肉,牛乳,ししゃも,さば節(だし),わかめたまご,あずき,とうふ	米,麦,油,さとう,でんぶん,白炒りごま,白玉粉	乾しいたけ,にんじん,ごぼう,たけのこ,たまねぎ,こまつな,えのきたけ	592 kcal 23.1 g 15.8 g 1.8 g
13 火	あんかけ焼きそば	○	じゃがいももち 菊花みかん	豚肉,いか,むきえび,とり骨(スープ),うずら卵,牛乳,チーズ	蒸し中華めん,油,でんぶん,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,乾しいたけ,もやし,こまつな,みかん	608 kcal 26.6 g 22.4 g 2.2 g
14 水	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ とうふとわかめのみそ汁 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳,豚肉,煮干し(だし),とうふ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,もやし,こまつな	605 kcal 20.4 g 19.8 g 2.3 g
15 木	小正月 献立		さわらの香味焼き けんちん汁 紅白なます	牛乳,さわら,さば節(だし),とうふ,油揚げ	米,麦,黒米,さとう,白すりごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,ゆず	564 kcal 27.4 g 19.4 g 2.0 g
16 金	麻婆ライス	○	白菜スープ グレープゼリー	とうふ,豚肉,赤色辛みそ,牛乳,ベーコン,とり骨(スープ),粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ニラ,ながねぎ,たまねぎ,はくさい,木苺,ほうれん草,セロリー,グレープジュース	603 kcal 24.4 g 19.6 g 2.3 g
19 月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳,ホキ,赤色辛みそ,豚肉,かつお節	米,麦,さとう,白すりごま,麦,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし	564 kcal 26.4 g 14.0 g 2.3 g
20 火	麦ごはん かみかみふりかけ	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 ゆで野菜のみぞドレッシング	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布,きびなご,さば節(だし),出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉,淡色辛みそ	米,麦,白炒りごま,さとう,でんぶん,油,こんにゃく,うどん,玉ねぎ,ごま油	しょうが,にんじん,ながねぎ,みつば,キャベツ,もやし,こまつな	574 kcal 24.4 g 18.8 g 2.0 g
21 水	スパゲッティー ミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ みかん	豚肉,大豆,チーズ,牛乳	スパゲッティー,油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト缶,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,みかん	651 kcal 25.5 g 20.8 g 2.1 g
22 木	国内産食材の日 麦ごはん	○	さめとコーンの揚げ煮 めかたま汁 もやしのナムル	牛乳,もうかさめ,さば節(だし),たまご,乾燥めかぶ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油,さとう,ごま油	ながねぎ,しょうが,にんにく,ホーリーコーン,にんじん,ピーマン,たけのこ,えのきたけ,こまつな,もやし,ニラ	593 kcal 24.0 g 20.1 g 2.6 g
23 金	カレーライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肉,豚骨(スープ),チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご	614 kcal 20.6 g 19.6 g 2.4 g
26 月	国内産食材の日 塩おにぎり	○	鮭の塩焼き 豚汁 即席漬け	牛乳,鮭,煮干し(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,こまつな,キャベツ	558 kcal 27.5 g 18.2 g 2.6 g
27 火	きなこ揚げパン	○	鶏つくねの豆乳スープ フルーツポンチ	きな粉,牛乳,とり肉,出し昆布,さば節(だし),豆乳	コッペパン,油,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,万能ねぎ,りんご缶,パイン缶,もも缶	593 kcal 21.4 g 21.6 g 2.3 g
28 水	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみぞ汁 白菜のおかかあえ	牛乳,くじら,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,煮干し(だし),かつお節	米,麦,でんぶん,油,さとう,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,はくさい,もやし	572 kcal 28.3 g 14.3 g 2.2 g
29 木	親子丼	○	すまし汁 糸寒天のレモン酢かけ	とり肉,さば節(だし),たまご,牛乳,出し昆布,とうふ,糸寒天,油揚げ	米,麦,油,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,もやし,レモン	556 kcal 23.0 g 17.7 g 2.5 g
30 金	深川めし	○	いかのかりん揚げ ちゃんこ汁 芋ようかん	油揚げ,あさり,のり,牛乳,いか,とり骨(スープ),とり肉,焼とうふ,豆乳,粉寒天	米,麦,油,さとう,でんぶん,しらたき,さつまいも	ごぼう,さやえんどう,しょうが,にんにく,はくさい,にんじん,ながねぎ,しめじ,えのきたけ,ニラ	562 kcal 25.6 g 16.2 g 2.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 全国学校給食週間献立

24日～30日は全国学校給食週間です。昔懐かしのメニューや東京都に関係のある献立が登場します。

26日(月) 給食初の献立はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。

29日(木) 親子丼は東京都発祥の郷土料理です。

27日(火) 揚げパンは昭和27年ごろに東京都大田区の小学校で考案されました。

糸寒天は東京都伊豆諸島の特産品です。

28日(水) 昭和30年ごろにクジラを使った献立が出ていました。

30日(金) 深川めし、ちゃんこ、芋ようかんは東京都発祥の郷土料理です。

全国学校給食週間献立

# 1月 給食だより

令和8年1月7日  
杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩  
栄養士 山下 光

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



## チキンチキンごぼう レシピ

《材料×4人分》

鶏肉(角切り)	200g	① ごぼうは 斜め小口の薄切り
ごぼう(斜め小口)	120g	にし、水にさらす
片栗粉	適量	② 水気を切ったごぼうと鶏肉にそれぞれ片栗粉を まぶす
揚げ油	適量	③ それぞれ油で揚げる
しょうゆ	10g	④ しょうゆ～みりんまでを鍋に煮立たせ、揚げた ごぼうと鶏肉を入れてからめ、混ぜ合わせる
さとう	5g	
酒	10g	
みりん	8g	⑤ できあがり



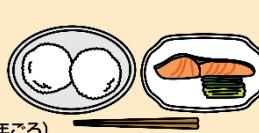
1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

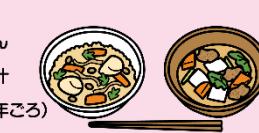
### 学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回つてお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)



五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)



### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ごろ)



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。