



1月の給食指導目標

日本の伝統料理や給食について考えよう

新しい1年が始まりました。お正月はお節料理やお雑煮などの行事食を食べたのではないのでしょうか。給食でもお煮しめや雑煮などを取り入れます。今年の給食は9日(金)開始です。今年も給食室一同力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



感染症を予防しましょう

寒い時期は感染症になりやすい時期でもあります。感染症を防ぐには、外出から帰った後や、食事の前の手洗い、栄養バランスの良い食事、睡眠が重要です。特に栄養では、肉・魚・豆・乳からとれるたんぱく質や、色の濃い野菜に多く含まれるカロテン、果物や野菜などに含まれるビタミンCを積極的にとるといいです。三食しっかり食べて、冬も元気に過ごしましょう。給食準備中は飛沫が飛ぶのを防ぐため、給食当番だけでなく、全員マスクをします。給食がある日はマスクとナフキンを忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。



24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この期間を通し、給食の歴史を知り、現在の食の豊かさを実感してほしいと思います。そこで、24日は給食開始当時の再現、28日は懐かしの給食でクジラ肉を使用します。

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

給食メニューより

スタミナ納豆(4人分)

材料:ごま油 小さじ1、生姜・ニンニク お好みで、玉ねぎ 1/4 コ、豚ひき肉 60g、砂糖 小さじ 2・1/2、しょうゆ 大さじ 1/2、テンメンジャン 小さじ1、みそ 小さじ1・1/2、にら 1/5 わ、ねぎ 1/3 本、白すりごま 大さじ1、ひきわり納豆 80g
作り方:①しょうが・にんにく・たまねぎ・にら・ねぎはみじん切りにする。

②ごま油でしょうが・にんにくを炒め、玉ねぎ・豚ひき肉を加え炒め、調味料を加える。

③にら・ねぎを加え炒める。最後にごまと納豆を加えさっと炒める。(炒めすぎない)

~大量調理用のレシピのため、
加減して作ってください~

主な給食食材の産地(11月26日~12月24日)

にんじん	千葉・北海道・町田	セロリ	福岡	小松菜	町田	にら	栃木	ししやも	ルウエー
玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城	白菜	群馬・町田	じゃが芋	北海道	あかうお	大西洋・アラスカ
大根	町田	ねぎ	青森・埼玉・町田	ごぼう	青森	さつま芋	千葉	ます	アラスカ
キャベツ	町田	ブロッコリー	町田	インゲン	長崎	里芋	埼玉	しいら	宮城
きゅうり	群馬・埼玉	かぼちゃ	北海道	パプリカ	高知	みかん	静岡・愛媛	シシトウ	ニュージーランド
にんにく	青森	もやし	栃木・福島	えのき	長野	りんご	青森・山形	チリメンジャコ	兵庫
生姜	高知・熊本	ホウレン草	千葉	しめじ	長野	ゆず	高知	いか	ブルー
かぶ	町田	ピーマン	茨城	青梗菜	静岡・町田	オレンジ	愛媛	豚肉	群馬・神奈川
						米	宮城・町田	鶏肉	岩手



1 月分学校給食献立表

2026年1月8日
町田市立町田第一小学校

日	献立名	牛乳	主な材料名			たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考	
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える			
9 金	ご飯 松風焼き お煮しめ トック雑煮		米、パン粉、砂糖、ごま、油、こんにゃく、さといも、トック	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、みそ、なると	にんじん、ねぎ、ごぼう、椎茸、たけのこ、れんこん、いんげん、だいこん、こまつな	600 kcal 26.5 g 18.3 g 3.3 g	松風焼き・お煮しめ・雑炊 お正月にお節料理は食べたでしょうか？お節料理はもともと季節の代わり目に神様に供えた料理のことをいい、神への供え物を身内や親しい人と食べて、人間関係を深めるものでした。松風焼きは表にケシの実などで華やかにしますが、裏にはないことから、表裏の無い誠実な人になるよう願いが込められています。お煮しめは一つの鍋でたくさんの材料を煮ることから家族が仲良く暮らすことを表しているそうです。	
13 火	麦入りご飯 スタミナ納豆 豆アジのから揚げ いもっこ汁		米、むぎ、油、砂糖、ごま、かたくり粉、こんにゃく、さといも	牛乳、豚肉、テンメシジャン、みそ、納豆、あじ、豆腐	しょうが、にんにく、たまねぎ、にら、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん	570 kcal 24.8 g 20.7 g 2.1 g	スタミナ納豆 お正月にお節料理は食べたでしょうか？お節料理はもともと季節の代わり目に神様に供えた料理のことをいい、神への供え物を身内や親しい人と食べて、人間関係を深めるものでした。松風焼きは表にケシの実などで華やかにしますが、裏にはないことから、表裏の無い誠実な人になるよう願いが込められています。お煮しめは一つの鍋でたくさんの材料を煮ることから家族が仲良く暮らすことを表しているそうです。	
14 水	みそコーンラーメン 青菜とツナのソテー キャラメルポテト		油、ラーメン、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、豚肉、みそ、ツナ	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、たけのこ、ねぎ、こまつな、はくさい、チンゲンツアイ	582 kcal 22.3 g 27.9 g 2.2 g	スタミナ納豆 お正月にお節料理は食べたでしょうか？お節料理はもともと季節の代わり目に神様に供えた料理のことをいい、神への供え物を身内や親しい人と食べて、人間関係を深めるものでした。松風焼きは表にケシの実などで華やかにしますが、裏にはないことから、表裏の無い誠実な人になるよう願いが込められています。お煮しめは一つの鍋でたくさんの材料を煮ることから家族が仲良く暮らすことを表しているそうです。	
15 木	エビピラフ 白いんげん豆のシチュー 海草サラダ 果物	発酵乳	米、油、バター、こむぎこ、砂糖、ごま	ジョア プレーン、えび、鶏肉、しろいんげんまめ、牛乳、生クリーム、海藻ミックス	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、セロリ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、はれひめ	558 kcal 24.6 g 14.7 g 2.4 g	白いんげん豆のシチュー 白いんげん豆は白あんの材料としても使われますが、今回はシチューに入れます。体のもとになるタンパク質だけでなく、カリウム・鉄分・食物繊維が豊富です。	
16 金	小松菜チャーハン イカのさらさ揚げ ワンタンスープ 果物		米、油、砂糖、かたくり粉、ワンタンの皮	牛乳、ベーコン、いか、豚肉	にんじん、椎茸、たまねぎ、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし、にら、ぼんかん	565 kcal 25.4 g 20.7 g 2.8 g	タイピーエン 熊本県の郷土料理です。もともとは中国福建省の料理で、明治時代に日本の熊本県でアレンジされたそうです。春雨とたくさんの具材が入ったスープです。	
19 月	ヒジキご飯 タイピーエン 大根の華風漬け 果物		米、むぎ、油、砂糖、ごま、はるさめ	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、豚肉、かまぼこ、いか、えび	ごぼう、にんじん、椎茸、きぬさや、はくさい、こまつな、だいこん、みかん	527 kcal 24.8 g 17.2 g 2.4 g		
20 火	ご飯 ゆず塩肉じゃが シシモの香味焼き お浸し・果物		米、油、こんにゃく、じゃがいも、仙台麴、砂糖	牛乳、豚肉、ししゃも、かつお節	たまねぎ、にんじん、ゆず、いんげん、にんにく、こねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、りんご	588 kcal 23.1 g 17.5 g 2.4 g	家でも手洗いしよう 	
21 水	ゆかりご飯 真珠蒸し ピリ辛みそ汁 青菜の和え物		米、油、かたくり粉、もち米、じゃがいも、ねりごま、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、油揚げ、みそ	ゆかり、しょうが、ねぎ、たまねぎ、椎茸、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ	589 kcal 23.2 g 21.7 g 2.1 g	真珠蒸し 肉団子にもち米をつけて蒸した料理です。もち米がキラキラ光ってまるで真珠のようなことからこの名前になったそうです。	
22 木	カレーライス 手作り福神漬け さつまいもリンゴのパイ風		米、油、じゃがいも、こむぎこ、砂糖、ごま、さつまいも、バター、ぎょうざの皮、油	牛乳、豚肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、きゅうり、だいこん、れんこん、レモン	681 kcal 20.4 g 20.2 g 2.3 g	さつまいもリンゴのパイ風 さつまいもと薄切りにしたリンゴを甘く煮て、餃子の皮に包んで揚げます。パイのようにパリパリとした食感を目指します。	
23 金	ご飯 魚フライ 添え野菜 野菜スープ		米、こむぎこ、パン粉、油、砂糖	牛乳、にしん、たまご、豚肉	キャベツ、にんじん、もやし、はくさい、えのき、ねぎ、こまつな	591 kcal 24.0 g 23.7 g 2.8 g		
26 月	おにぎり 魚の塩焼き 豚汁 即席漬け		米、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま	牛乳、わかめ、ます、豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン	560 kcal 28.4 g 16.5 g 2.1 g	全国学校給食週間 1月24日から30日までの1週間が設定されています。それにちなんで、給食開始当初の献立や、昔に食べられていた献立を取り入れました。	
27 火	スパゲティ ミートソース コーンサラダ 大学芋		スパゲッティ、油、砂糖、さつまいも、水あめ、ごま	牛乳、豚肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	661 kcal 23.9 g 21.6 g 2.3 g	26日 給食が始まった当時のメニューです。 27日 昭和45年頃のメニューです。当時はスパゲティではなく、個包装されているソフト麺で提供されていたようです。	
28 水	玄米入りご飯 くじらの竜田揚げ みそ汁 野菜の昆布和え		米、げんまい、ごま油、かたくり粉、こむぎこ、油、じゃがいも	牛乳、くじら肉、豆腐、わかめ、みそ、昆布	にんにく、りんご、だいこん、ねぎ、はくさい、かぶ、しょうが	546 kcal 28.5 g 13.8 g 3.3 g	28日 昭和30年頃のメニューです。	
29 木	コッペパン コロッケ ポイルキャベツ ビーフンスープ		コッペパン、油、じゃがいも、ポテトフレーク、こむぎこ、パン粉、ビーフン	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、椎茸、もやし、はくさい、えのき、ねぎ、こまつな	593 kcal 24.9 g 25.0 g 2.8 g	29日 昭和25年頃のメニューです。給食室でコロッケを手作ります。	
30 金	マーボー丼 すいとん 紅白なます		米、油、砂糖、かたくり粉、こむぎこ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、竹輪	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、椎茸、ねぎ、にら、はくさい、こまつな、だいこん、ゆず	541 kcal 22.8 g 16.4 g 2.6 g	すいとん 様々な地域で作られてきましたが、町田でも郷土料理の1つです。小麦粉を水でこねて、ちぎって汁で煮たものです。	

上記献立は、学校行事・食材購入などにより変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は学校生活管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
学校生活管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。