



### 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かでしょうか。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ひいたします。



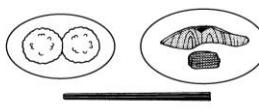
## 感染症を予防しましょう

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。よろしくお願ひいたします。



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。

24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この期間を通して、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。

明治22年（1889年）	昭和22年（1947年）
	
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	・トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）
昭和30年（1955年）	昭和52年（1977年）
	
・コッペパン、脱脂粉乳（ミルク）、アジフライ、サラダ、ジャム	・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

## 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	ししゃも	ノルウェー
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	さつまいも	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	沐加加ス	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	ペルー
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