



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。給食でも黒豆や七草雑炊などを取り入れます。今年の給食は9日(木)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。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、29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。

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

## 町田市教育委員会より

町田市では、2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となります。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4~12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。

### 主な給食食材の産地(11月25日~12月23日)

にんじん	北海道・町田・千葉	セロリ	福岡	小松菜	町田・東京	にら	茨城	ししやも	ノルウエー
玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城	白菜	茨城・町田	じゃが芋	北海道	ホキ	ニュージーランド
大根	町田	ねぎ	青森・町田・群馬	ごぼう	青森	さつま芋	茨城・千葉	さけ	北海道
キャベツ	愛知・東京・町田	ブロッコリ	町田	インゲン	山形・千葉	里芋	東京	サバ	ノルウエー
きゅうり	群馬	かぼちゃ	北海道	パプリカ	茨城・熊本	みかん	和歌山・静岡・愛媛	ます	ロシア
にんにく	青森	もやし	福島・栃木	えのき	長野	りんご	山形・青森	エビ	インドネシア
生姜	熊本・高知	きぬさや	静岡	しめじ	長野	ゆず	町田	いか	ペルー
かぶ	千葉・町田	水菜	茨城	エリンギ	新潟			豚肉	群馬・神奈川
こねぎ	福岡	ほうれん草	東京	青梗菜	東京	米	山形・町田	鶏肉	岩手・宮崎



# 1月分学校給食献立表

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 木	七草雑炊 魚の照り焼き 餅入り福袋 果物		米, 砂糖, もち, スパ ゲッティ	牛乳, 鶏肉, ぶり, 鶏肉, 油揚げ	はくさい, にんじん, なな くさ, だいこん, かぶ, しょうが, 切干しだいこ ん, 椎茸, ねぎ, みかん	580 kcal 30.9 g 26.3 g 3.2 g	<b>七草ぞうすい</b> 1月7日は春の七草を入れた粥を食べて病 気をふせぐ風習があります。七草はせ り、なずな、ごぎょう、はこべら、ほと けのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だ いこん)のことです。それにちなんで、 七草を入れた雑炊を作ります。今年も健 康に過ごしてほしいと思います。
10 金	麦入りご飯 スタミナ納豆 シシヤモの磯辺揚げ いもっこ汁		米, おおむぎ, ごま 油, 砂糖, ごま, こむ ぎこ, 油, こんにゃ く, さといも	牛乳, 豚肉, テンメ ンジャン, みそ, 納 豆, ししゃも, あお のり, 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	593 kcal 25.8 g 22.9 g 2.3 g	
14 火	冬野菜のカレーライス 七品目のサラダ 果物		米, 油, さといも, 米 粉, ごま	牛乳, 鶏肉, 粉チー ズ, ひよこまめ	にんにく, しょうが, セロ リ, 玉葱, 人参, 大根, れん こん, トマト, りんご, きゅ うり, コーン, キャベツ, え だまめ, はれひめ	592 kcal 20.0 g 19.3 g 2.1 g	<b>冬野菜のカレーライス</b> お節料理に使われ、冬においしい里芋・ 大根・れんこんを油で揚げて、カレーに 入れます。
15 水	わかめうどん ちくわの天ぷら 野菜の昆布和え かぼちゃのいとこ煮		うどん, こむぎこ, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 油揚 げ, わかめ, 竹輪, たまご, 昆布, あず き	椎茸, にんじん, ねぎ, こ まつな, キャベツ, きゅう り, だいこん, かぼちゃ	556 kcal 27.3 g 21.7 g 3.1 g	<b>かぼちゃのいとこ煮</b> かぼちゃと小豆と一緒に煮ます。野菜や 豆は畑でとれるもので、いとこのような ものからいとこ煮と名付けられた説あり ます。
16 木	豆入りひじきご飯 たまご焼き みそ汁 果物		米, おおむぎ, 油, 砂 糖, ごま, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ひじ き, 油揚げ, 大豆, たまご, 豆腐, わか め, みそ	ごぼう, にんじん, 椎茸, あさつき, だいこん, ね ぎ, みかん	569 kcal 25.9 g 20.8 g 3.1 g	
17 金	小松菜チャーハン 黒豆 ワンタンスープ 果物		米, 油, 砂糖, ワンタ ンの皮	牛乳, ベーコン, 黒 大豆, 豚肉	にんじん, 椎茸, 玉葱, ね ぎ, こまつな, しょうが, もやし, にら, はれひめ	536 kcal 19.2 g 18.5 g 2.3 g	<b>黒豆</b> お節料理に使われる黒豆を砂糖で甘く煮ま す。
20 月	麦入りご飯 魚のみそ焼き のっぺい汁 おかか和え		米, おおむぎ, 砂糖, 油, ごま, こんにゃ く, さといも, 片栗粉	牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚 げ, けずり節	しょうが, ごぼう, にんじ ん, だいこん, ねぎ, はく さい, こまつな	577 kcal 28.7 g 20.4 g 2.1 g	
21 火	ご飯 肉じゃがが煮 フライビーンズ ワカメの酢の物		米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 片 栗粉, ごま	牛乳, 豚肉, ひよこ まめ, わかめ	にんじん, 玉葱, グリン ピース, もやし, はくさ い, こまつな	584 kcal 21.2 g 14.9 g 1.5 g	
22 水	じゃこ入りゆかりご飯 真珠蒸し ピリ辛みそ汁 青菜の和え物		米, ごま, 油, 片栗粉, もち米, じゃがいも, 白ねりごま	牛乳, じゃこ, 豚 肉, 豆腐, たまご, 油揚げ, みそ	ゆかり, しょうが, ねぎ, 玉葱, 椎茸, ごぼう, にん じん, だいこん, こまつ な, キャベツ	648 kcal 25.0 g 23.0 g 2.2 g	
23 木	ミルクパン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 コールスロー 果物		ミルクパン, 油, じゃ がいも, バター, こむ ぎこ, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 生ク リーム	玉葱, にんじん, しめじ, コーン, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, りん ご	598 kcal 20.4 g 24.3 g 2.2 g	
24 金	おにぎり 魚の塩焼き 豚汁 即席漬け	<b>全 国 学 校 給 食 週 間</b>	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	<b>学校給食週間</b> 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 月	ソフト麺 ミートソース コーンサラダ 大学芋		ソフト麺, 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, 玉葱, にんじん, しめ じ, グリンピース, キャベ ツ, きゅうり, コーン, り んご	649 kcal 23.9 g 20.3 g 2.3 g	<b>24日</b> 給食が始まった当時のメニューです。 <b>27日</b> 昭和45年頃のメニューです。スパゲティ ではなく、個包装されているソフト麺を 提供します。
28 火	コッペパン コロケ 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, 油, ビーフン	牛乳, 豚肉	にんじん, 玉葱, 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	<b>28日</b> 昭和25年頃のメニューです。給食室でコ ロケを手作りします。 <b>29日</b> 昭和30年頃のメニューです。
29 水	玄米入りご飯 くじらの竜田揚げ みそ汁 野菜の和え物		米, げんまい, 油, 片 栗粉, こむぎこ, 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	
30 木	マーボー丼 すいとん 大根の甘酢漬け		米, 油, 砂糖, 片栗粉, 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, なず, だいこん	589 kcal 24.3 g 17.3 g 3.0 g	<b>すいとん</b> 様々な地域で作られてきましたが、町田 でも郷土料理の一つです。小麦粉を水で こねて、ちぎって汁で煮たものです。
31 金	キムタクご飯 ちぢみ わかめスープ 果物	米, 油, 砂糖, ごま, 上 新粉, こむぎこ, 片栗 粉	牛乳, 豚肉, たま ご, 豆腐, わかめ	しょうが, にんじん, た くあん漬け, キムチ, ねぎ, にら, 椎茸, みかん	566 kcal 22.1 g 17.7 g 2.7 g		

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管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。  
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。