

1月給食だよ!



2025年1月8日
町田市立鶴川第一小学校
校長 小林 繁
栄養士 塩谷 恵理

あけましておめでとうございます。本年も安全安心でおいしい給食をお届けできるよう、給食室一同頑張ります。よろしくお願いいたします。1年間の総まとめとなる3学期も生活リズムを整え、バランスの良い食事で、健康管理により一層気をつけていきましょう。

☆1月の給食☆

☆1月9日(木) 七草・鏡開きにちなんだ献立

1月7日は七草でした。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を春の七草と言い、一年の無病息災を願って七草粥を食べる風習です。

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えした「鏡もち」をいただく行事です。

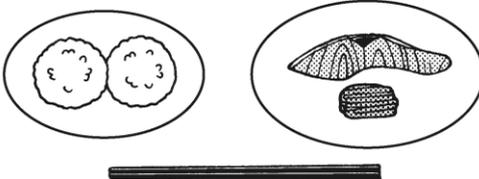
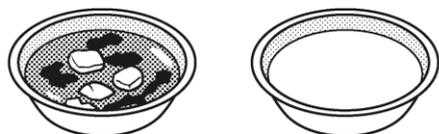
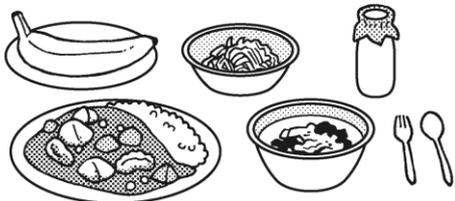


☆1月15日(水) 小正月にちなんだ献立

1月15日は小正月です。小正月は古くはこの日までを松の内としていて、この日まで門松を飾っていたそうです。年明けうどんは元旦から15日までに食べるうどんといわれ、白いうどんに赤い色の具をのせるのが決まりだそうです。讃岐うどん協会がうどんの振興のために比較的最近始めた行事です。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

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。

<h3>明治22年(1889年)</h3>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<h3>昭和22年(1947年)</h3>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<h3>昭和30年(1955年)</h3>  <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>	<h3>昭和52年(1977年)</h3>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

©少年写真新聞社2024

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します。(給食費と教材費が同じ口座の場合は5月以降も解約しないでください)

1 かつのこんだてひょう



◎ 1月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	牛乳 七草(1/7)・鏡開き(1/11)にちなんだ献立 七草そうすい 松風焼き 紅白なます 白玉ぜんざい	牛乳、鶏胸肉、たまご、赤みそ 押し豆腐、小豆	米、パン粉、三温糖、白ごま 冷凍白玉	大根、白菜、かぶ、かぶの葉、人参 ねぎ、しょうが、ゆず果汁 乾燥七草	577kcal 28.4g 16.2g 2.3g
10 金	牛乳 きな粉揚げパン オリーブドレッシング和え みそ野菜ワンタンスープ	牛乳、きな粉、豚肉、赤みそ 白みそ	ミルクパン、上白糖、 米白絞油、オリーブ油、 ひまわり油 ウェーブワンタンの皮	キャベツ、きゅうり、人参、白菜 もやし、ねぎ、レモン果汁	544kcal 21.4g 22.1g 3.0g
14 火	牛乳 わかめごはん 魚の幽庵焼き 磯香和え むらくも汁	牛乳、炊込みわかめ、さわら 刻み海苔、木綿豆腐、たまご	米、三温糖、でんぶん	小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ えのき、ゆず果汁	506kcal 27.1g 16.8g 2.6g
15 水	牛乳 小正月にちなんだ給食 年明けうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ くだもの	牛乳、鶏胸肉、なると、青のり 焼き竹輪	冷凍うどん、小麦粉、 米白絞油、三温糖	人参、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ、みかん	443kcal 21.6g 14.1g 3.4g
16 木	牛乳 麦ごはん 真珠蒸し 塩にんにくナムル 青梗菜のスー	牛乳、豚肉、鶏胸肉、ベーコン	米、大麦、でんぶん、パン粉 ごま油、もち米、白ごま	玉ねぎ、ねぎ、しょうが、もやし きゅうり、人参、にんにく、青梗菜 乾燥きくらげ、たけのこ水煮 ザーサイ	514kcal 21.0g 16.0g 2.3g
17 金	牛乳 えびピラフ キャベツとレンズ豆のスープ フルーツゼリー	牛乳、鶏胸肉、むきえび、豚肉 レンズ豆、アガー	米、ひまわり油、バター 上白糖	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ 冷凍グリーンピース、キャベツ 小松菜、冷凍コーン、マッシュルーム水煮 レモン果汁、フルーツミックス缶 (みかん、りんご、もも、洋梨)	492kcal 22.9g 14.1g 2.2g
20 月	牛乳 柏パン フィッシュフライ ザワークラウト にんにくスープ	牛乳、ホキ、ベーコン、たまご ウィンナー	柏パン、小麦粉、乾燥パン粉 パン粉、米白絞油、三温糖 ひまわり油、じゃがいも でんぶん	キャベツ、人参、にんにく、玉ねぎ セロリ	530kcal 26.0g 24.8g 2.6g
21 火	牛乳 麦ごはん ポテト入りナムル 麻婆豆腐 くだもの	牛乳、豚肉、赤みそ、木綿豆腐	米、大麦、三温糖、白ごま じゃがいも、米白絞油、 ごま油、ひまわり油、 でんぶん	もやし、人参、きゅうり、しょうが にんにく、干し椎茸、にら、ねぎ たけのこ水煮、ネーブル	535kcal 22.7g 19.4g 2.2g
22 水	牛乳 ライス チキンカレー レモンドレッシングサラダ くだもの	牛乳、鶏もも肉、ひよこ豆 粉チーズ	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖 オリーブ油	しょうが、にんにく、セロリ、人参 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、レモン果汁、りんご	607kcal 18.1g 18.9g 2.7g
23 木	牛乳 ごはん 五目厚焼き卵 ひじきの含め煮 はんぺんのすまし汁	牛乳、鶏胸肉、たまご、大豆 油揚げ、干しひじき、はんぺん	米、ひまわり油、三温糖 でんぶん、つきこんにやく	しょうが、人参、玉ねぎ、大根、 えのき、ねぎ、小松菜、白菜 たけのこ水煮、冷凍いんげん	510kcal 22.6g 17.2g 2.2g
24 金	牛乳 全国学校給食週間① 日本で最初の給食 塩むすび 鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁	牛乳、銀鮭、豚肉、木綿豆腐 油あげ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、ひまわり油 じゃがいも、こんにやく	白菜、きゅうり、人参、大根 ごぼう、ねぎ、レモン果汁	519kcal 27.3g 14.6g 2.3g
27 月	牛乳 全国学校給食週間② 町田郷土料理の給食 ゆかりごはん 焼きししゃも 白菜のおひたし まちだすいとん	牛乳、ししゃも、豚肉、油揚げ	米、中力粉、小麦粉	白菜、小松菜、人参、大根、ねぎ 干し椎茸、ゆかり	500kcal 20.8g 14.8g 2.3g
28 火	牛乳 全国学校給食週間③ 昭和25年頃の給食 麦ごはん くじら肉の竜田揚げ キャベツのレモン和え 沢煮椀	牛乳、くじら肉、豚肉、油あげ	米、大麦、でんぶん、米白絞油 三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ 人参、大根、ねぎ、干し椎茸 レモン果汁	505kcal 23.7g 15.8g 2.6g
29 水	牛乳 全国学校給食週間④ 世界の料理～ロシア バターライス ポークストロガノフ オリヴィエサラダ くだもの	牛乳、豚肉、生クリーム ウィンナー	米、バター、ひまわり油、 三温糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 マッシュルーム水煮、トマト缶 きゅうり、いちご	565kcal 18.2g 2.92g 2.2g
30 木	ジュース 全国学校給食週間⑤ 昭和30年代頃の給食 ソフト麺・ミートソース 野菜の甘酢漬け やきいも	牛乳、豚肉、鶏もも肉 粉チーズ	ソフト麺、三温糖、小麦粉 ひまわり油、バター、 さつまいも	玉ねぎ、人参、冷凍グリーンピース セロリ、にんにく、しょうが マッシュルーム水煮、大根、蓮根 きゅうり	557kcal 20.4g 14.1g 3.0g
31 金	牛乳 ごま塩ごはん いかのかりん揚げ 青菜とコーンの和え物 大根のみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、赤みそ 白みそ	米、黒ごま、でんぶん、小麦粉 米白絞油、三温糖	しょうが、小松菜、もやし、大根 しめじ、冷凍コーン	529kcal 24.5g 17.0g 2.5g

*材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3,4年生のものです。

《12月の産地》 11月25日から12月24日まで
 人参(千葉・青森・東京・北海道)、きゅうり(群馬・宮崎)、キャベツ(神奈川・茨城・愛知)、大根(町田)、さつまいも(千葉)、ねぎ(青森・町田)、生姜(熊本)、にんにく(青森)、白菜(町田・長野)、じゃがいも(北海道)、たまねぎ(北海道)、もやし(栃木)、南瓜(北海道)、小松菜(町田)、ごぼう(青森)、青梗菜(静岡)、ピーマン(茨城)、赤パプリカ(静岡)、黄パプリカ(静岡)、にら(栃木)、しめじ(長野)、鮭(北海道)、いか(ペルー)、さば(ノルウェー)、むきえび(インド)、ししゃも(ノルウェー)、りんご(岩手)、みかん(和歌山)、はれひめ(岩手)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、うるち米(千葉・町田)、牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)