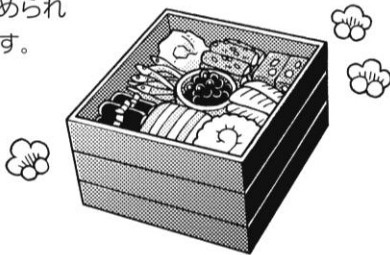


日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	1人きーたんばく質 脂質 食塩相当量
8 (木)	【日本の食文化～春の七草～】 七草がゆ 白玉小豆 鶏肉の照り焼き 和風サラダ	○	牛乳, とりもも肉, 絹ごし豆腐, あずき, 鶏もも肉	だいこん, 七草のきざみ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん	米, 白玉粉, 上新粉, 上白糖, 三温糖, かたくり粉, サラダ 油	513 kcal 22.9 g 17.9 g 2.2 g
9 (金)	ごはん さばの味噌煮 からし和え けんちん汁	○	牛乳, さば, 油揚げ	しょうが, こまつな, りょくとうも やし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	米, 三温糖, かたくり粉, 上 白糖, ごま油, つきこんにゃ く, じゃがいも	642 kcal 24.4 g 25.5 g 3.4 g
13 (火)	【日本の食文化～鏡開き～】 厚揚げのみそ炒め丼 中華和え お雑煮	○	牛乳, 豚もも肉, 生揚げ, 鶏むね 肉, 蒸しかまぼこ(卵不使用)	しょうが, にんじん, キャベツ, ね ぎ, きゅうり, りょくとうもやし, だ いこん, ほうれんそう	米, サラダ油, 三温糖, かた くり粉, ごま油, 白ごま, 白 玉粉, 上新粉	596 kcal 27.4 g 20.6 g 2.7 g
14 (水)	米粉のボークカレーライス 海藻サラダ ぼんかん	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆, わかめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にん じん, だいこん, きゅうり, ぼんかん	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米 粉, 三温糖, 白ごま, ごま油	538 kcal 19.6 g 14.7 g 1.9 g
15 (木)	【日本の食文化～小正月～】 小豆おこわ いかのかりんと揚げ 油揚げのおひたし みそ汁	○	牛乳, あずき, いか, 油揚げ, 絹 ごし豆腐	こまつな, にんじん, りょくとうも やし, ごぼう, だいこん	米, もち米, かたくり粉, 上 白糖, 三温糖, じゃがいも	554 kcal 25.9 g 17.3 g 2.5 g
16 (金)	ごはん おみくじハンバーグ 野菜のおかかあえ みそ汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大 豆, ウィンナー(卵不使用), 糸 けずり, 油揚げ, わかめ	たまねぎ, にんじん, しょうが, えだ まめ, りょくとうもやし, こまつな, だいこん, 干しいたけ, ねぎ	米, 乾燥マッシュポテト, サ ラダ油, さつまいも, 上白 糖, 三温糖	602 kcal 26.6 g 21.9 g 2.5 g

とし はじ ぎょう じ しょう  
年の初めの行事食ふゆ の ぎょうにゅう  
冬にも飲もう!! 牛乳しょう がつ がつ がつ がつ  
正月 1月1日

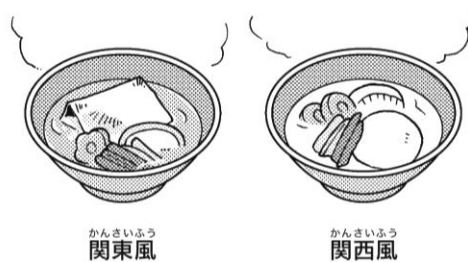
## おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり(五穀豊穰)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



## 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。

こ しょう がつ がつ につ  
小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

あずき  
小豆がゆ

今年は午年  
よくかで食べよう!

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



## 今月のまち☆ベジ

さつまいも こまつな  
ねぎ じゃがいも

～12月の給食食材の産地について～  
大根、にんじん、白菜、小松菜、さつまいも、じゃがいも、ねぎ(鶴川)、玉ねぎ(北海道)、キャベツ(愛知)、きゅうり(宮崎)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、いんげん(千葉)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、みかん(愛媛、長崎)、いちご(栃木)、りんご(長野)、鮭(北海道)、さば(ノルウェー)、いか(ペルー)、豚肉(神奈川県、群馬)、鶏肉(岩手)、米(町田、千葉、山形)

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 (月)	ごはん 町田産白菜のキムチ豆腐 春雨サラダ みかん	○	牛乳, 豚肩肉, 絹ごし豆腐	にんじん, えのきたけ, 干しいたけ, はくさいキムチ, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, みかん	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, りょくとうはるさめ, 三温糖	554 kcal 21.8 g 16.4 g 1.8 g
20 (火)	鶏からピラフ 中華スープ じゃがいものカレー炒め	○	牛乳, とりもも肉, 豚ひき肉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, にんにく	米, かたくり粉, 三温糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも	537 kcal 20.0 g 19.1 g 2.6 g
21 (水)	オムレツサンド あおのりビーンズ ポトフ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), たまご, 調理用牛乳, 大豆, あおのり, ウィンナー(卵不使用)	たまねぎ, にんじん, キャベツ	食パン, サラダ油, 上白糖, バター, かたくり粉, じゃがいも ※5年生移動教室※	597 kcal 27.6 g 29.5 g 2.9 g
22 (木)	ごはん さばのスパイシー竜田揚げ ごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳, さば, わかめ	にんにく, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, だいこん, ぶなしめじ	米, 米粉, かたくり粉, 三温糖, 白ごま, じゃがいも ※5年生移動教室※	644 kcal 23.3 g 26.8 g 2.3 g
23 (金)	ツナおろしスパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, ツナフレーク, きざみのり, レンズまめ, プレーンヨーグルト	だいこん, こまつな, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう, パイナップル缶, みかん缶, 黄桃缶	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖	548 kcal 23.5 g 16.1 g 2.9 g
26 (月)	わかめごはん(アルファ米) 魚のから揚げ名古屋風みそだれ シャキシャキ梅サラダ お麴入りすまし汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, メルルーサ, きざみのり, 凍り豆腐	しょうが, ゆで干しだいこん, にんじん, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅, ぶなしめじ, はくさい, こまつな	アルファ化米, かたくり粉, 黒砂糖, 上白糖, ごま油, こまちふ	535 kcal 24.7 g 15.6 g 2.4 g
27 (火)	五色ごはん さけの塩焼き すいとん りんご	○	牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, しろさけ	にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな, りんご	米, サラダ油, さといも, 三温糖, 小麦粉	522 kcal 26.4 g 12.1 g 2.5 g
28 (水)	コッペパン くじらの竜田揚げ 野菜のマヨネーズ和え 野菜スープ	○	牛乳, くじら肉, わかめ	にんにく, しょうが, だいこん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	コッペパン, 上白糖, かたくり粉, 白ごま, じゃがいも	523 kcal 26.2 g 18.8 g 3.1 g
29 (木)	ソフト麺 ミートソース ビーンズサラダ ふかしいも	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	ソフト麺, サラダ油, 三温糖, さつまいも	559 kcal 21.4 g 16.5 g 2.7 g
30 (金)	ジョア 麦ごはん マーボー豆腐 あしたばのナムル みたらし団子	-	ジョア(ストロベリー), 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	しょうが, にんにく, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, にら, ねぎ, りょくとうもやし, あしたば	米, 米粒麦(こめつぶおぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白玉粉, 上新粉	605 kcal 23.0 g 10.6 g 2.2 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

©少年写真新聞社2026

## 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。

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

©少年写真新聞社2024

## みんなの未来のためにできること お米と共に考えてみよう

米は、世界で紛争や感染症が起きて、輸入がストップしても、唯一自給できる作物です。しかも、長期保存ができて、腹持ちもよいので、災害が多い日本にはぴったりです。ところが近年、高温や水害などで被害が出たり、農家の人の高齢化などで、米をつくるのが難しくなったりしています。

また、米は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物が豊富で、成長期に大切なたんぱく質も含まれています。ごはんを主食にして、いろいろな料理と組み合わせると、栄養バランスのよい食生活になり、健康な体づくりに役立ちます。多くの人の努力によってわたしたちの食卓に届く米を、しっかり食べられて、健康な生活が送れるように、米を中心とした食生活を続けていきましょう。



参考文献 『お米・ごはんBOOK』大坪 一 農林畜産 計部 野村 監修 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構刊