



| 日  | 曜 | こ | ん         | だ  | て | お | も | な | 食 | 品 | I   | 補    | 給    | - | タ | ン  | パ | ク | 質 |
|----|---|---|-----------|--|---|---|---|---|---|---|-----|------|------|---|---|----|---|---|---|
|    |   |   |           |  |   |   |   |   |   |   | (   | k    | cal) |   | ( | g) |   |   |   |
| 12 | 水 |   | 鮭ちらし寿司    | あぶらあげ 鮭フレーク のり 米 むぎ 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま 干しいたけ にんじん たけのこ かんぴょう 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ みりん                        |   |   |   |   |   |   | 541 | 21.5 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 七草汁       | とり肉 とうふ みそ だいこん はくさい しゅんぎく みつば ねぎ こまつな 清酒  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ゆずムース     | ゆずムース(ゆず果汁・乳・卵入)   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 13 | 木 |   | 黒パン       | 黒パン  |   |   |   |   |   |   | 561 | 27.3 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 鶏ごぼうバーグ   | とり肉 鶏卵 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ 米サラダ油 でん粉  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ゆでキャベツ    | 三温糖 食塩 こしょう みりん 清酒   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 14 | 金 |   | スパゲッティー   | ウインナー 粉チーズ スパゲティ オリーブ油 にんにく マッシュルーム 食塩 こしょう  |   |   |   |   |   |   | 609 | 27.4 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ナポリタン     | たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ツナサラダ     | ツナ 三温糖 米サラダ油 こまつな はくさい にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 17 | 月 |   | 麦ごはん      | 米 むぎ 米サラダ油 清酒  |   |   |   |   |   |   | 620 | 20.9 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ハッシュドポーク  | ぶた肉 米サラダ油 薄力粉 三温糖 たまねぎ にんにく ぶなしめじ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 食塩 トマトケチャップ トマトジュース トマトピューレ                     |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 海藻サラダ     | 海藻ミックス サラダこんにゃく さとう 米サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 18 | 火 |   | カレーうどん    | ぶた肉 冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 バター にんじん たまねぎ ねぎ カレー粉 食塩 しょうゆ 清酒   |   |   |   |   |   |   | 537 | 31.8 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | さくさく      | とり肉 鶏卵 ごま にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ 薄力粉 でん粉 なたね油  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ごまとり天     | かつおぶし 三温糖 こまつな キャベツ えのきたけ にんじん しょうゆ 清酒   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 19 | 水 |   | コーヒー牛乳    | コーヒー牛乳   |   |   |   |   |   |   | 638 | 25.4 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | メンチカツバーガー | ぶた肉 高野豆腐 鶏卵 子供パン 米サラダ油 パン粉 薄力粉 なたね油 たまねぎ 切干し大根 キャベツ 食塩 こしょう 中濃ソース                                    |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 野菜スープ     | ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 米サラダ油 粉パセリ しょうゆ 食塩 こしょう  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 20 | 木 |   | チーズ磯辺もち   | 切もち チーズ のり しょうゆ  |   |   |   |   |   |   | 514 | 22.1 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 豚汁        | ぶた肉 あぶらあげ みそ 米サラダ油 こんにゃく さといも ごぼう にんじん だいこん ねぎ   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | みかん       | みかん  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 21 | 金 |   | カレーライス    | ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ぶどう酒 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ガラムマサラ |   |   |   |   |   |   | 654 | 21.2 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ポパイサラダ    | だいず 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ 穀物酢 食塩 こしょう  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 24 | 月 |   | キムチチャーハン  | ぶた肉 鶏卵 ごま油 米 むぎ 米サラダ油 キムチ にら 食塩 しょうゆ 清酒  |   |   |   |   |   |   | 618 | 26.9 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | トックスープ    | とり肉 鶏卵 トック はくさい たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 食塩 清酒 こしょう  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ヨーグルト     | ヨーグルト  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 25 | 火 |   | ココア揚げパン   | ツイストパン なたね油 ココア 三温糖  |   |   |   |   |   |   | 585 | 23.9 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | ワンタンスープ   | ぶた肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油 にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | チキンサラダ    | とり肉 にんじん きゅうり キャベツ 食塩 こしょう 清酒 三温糖 米サラダ油 しょうゆ 穀物酢 ごま  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 26 | 水 |   | わかめごはん    | わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒  |   |   |   |   |   |   | 582 | 24.4 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 鶏の唐揚げ     | とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 浅漬け       | だいこん キャベツ きゅうり にんじん 清酒 食塩  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | みそ汁       | あぶらあげ みそ さといも こまつな ねぎ  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 27 | 木 |   | 麦ご飯       | 米 むぎ 米サラダ油 清酒  |   |   |   |   |   |   | 596 | 24.6 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | のりの佃煮     | のり しょうゆ みりん 三温糖  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | さば塩焼き     | さば文化干し   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 冬野菜のみそ汁   | あぶらあげ とうふ みそ はくさい こまつな にんじん えのきたけ  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 28 | 金 |   | ジョア       | ジョア(白ブドウ・ストロベリー)   |   |   |   |   |   |   | 567 | 21.8 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | みそラーメン    | みそ ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが ねぎ トウバンジャン にんじん スイートコーン もやし キャベツ にら 清酒 しょうゆ こしょう                   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | フルーツみつ寒   | 粉かんてん さとう パイン缶 みかん缶 りんご缶 ぶどう酒  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
| 31 | 月 |   | ゆかりごはん    | ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒   |   |   |   |   |   |   | 551 | 30.8 |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | 鮭の照り焼き    | さけ 清酒 みりん しょうゆ 米サラダ油   |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | おひたし      | こまつな もやし 切干し大根 えのきたけ 三温糖 しょうゆ  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |
|    |   |   | かきたま汁     | とり肉 とうふ 鶏卵 こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ でん粉 食塩  |   |   |   |   |   |   |     |      |      |   |   |    |   |   |   |

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

# 給食だより 1月

新座市立栗原小学校  
校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子  
令和4年 1月

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間は時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いをこめた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



## 朝食は一日の活動源！

寒くてなかなか起きられない季節です。しかし、決めた時刻に起き、朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギー補給ができないため、脳のエネルギーが不足し、授業に集中できず、記憶力や体を動かす力が低下します。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。埼玉県のHPでは「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」を掲載しています。ご活用ください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

## 1月24日(月)～30日(日)は全国学校給食週間です

給食は、明治22年の山形県鶴岡市ではじまりました。お弁当を持ってこれない子どもたちに、おにぎりや塩ザケ、漬物などを食べさせたのが始まりとされています。戦後、児童・生徒の栄養補給を目的にして再開されました。その後、好き嫌いをなくして、栄養的にも良いという理由から、全国的に学校給食が広まりました。

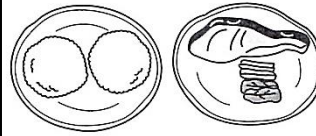
新座市の給食は、昭和34年(1959年)から開始されました。学校給食には長い歴史があり、たくさんの方が関わってできています。給食週間に栗原小学校では、5、6年生の給食委員による給食時のマナーや、「好き嫌いをせず給食を食べよう」などのテーマで劇を全校に披露する予定です。楽しみにしててください。

# 給食の歴史をふりかえってみましょう

1889年

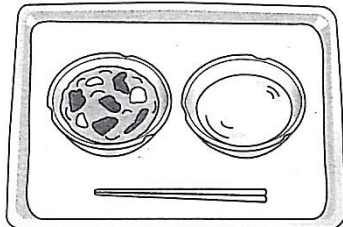
太平洋戦争が始まると食糧難のため、学校給食も中止されました。

再開されたのは昭和21（1946）年のことです。

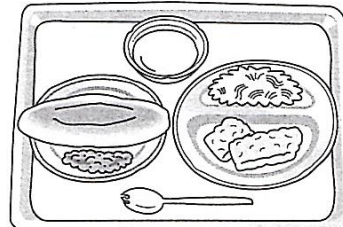


◀明治22年  
日本で最初の給食  
おむすび  
塩ザケ  
つけもの

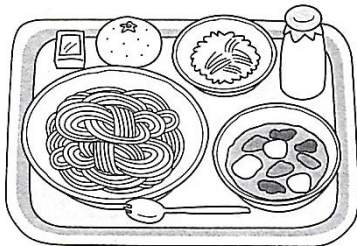
貧困児童にある子どもたちを救おうとするところから、学校給食は始まりました。



◀昭和20年代  
トマトシチュー  
脱脂粉乳



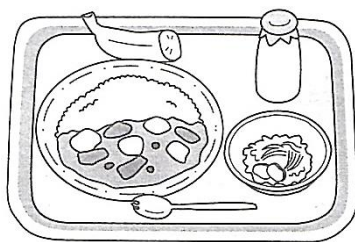
◀昭和30年代  
コッペパン  
脱脂粉乳  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム



◀昭和40年代  
ソフトつけめん  
牛乳  
甘酢あえ  
みかん  
チーズ

このころの給食は毎日、パンが主食でした。アメリカによる小麦や乳製品の物資支援もありました。

現在は、主食を米とした献立が増えていますが、あげパンなど人気のあるパンのメニューもありますね。



◀昭和50年代  
カレーライス  
牛乳  
サラダ  
バナナ

昭和50年代に入り、再び給食にごはんが登場するようになりました。カレーライスは、現在でも人気のある献立の一つです。

平成元年頃からは、献立の種類が豊富になりました。世界の料理が取り入れられるようになったのもこのころです。

21世紀になってからは「伝統的な食文化や行事食の継承」という観点も加わってきています。

平成25年12月には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

2022年

