



# 1月 給食献立表



令和6年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

明けましておめでとうございます。  
今年も、「早寝・早起・朝ごはん」を  
心がけ、元気に過ごしましょう！



## 人日の節句(1/7)

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを  
食べ、1年の無病息災を願う。

## 鏡開き(1/11)

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡も  
ちを小さく割り、お汁粉や  
お雑煮などにに入れて食べ、  
1年の幸せを願う。

## 小正月(1/15)

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りの  
おかゆを食べ、無病息災を願う。  
「かゆ占い」を行う所もある。

月曜日 火曜日 水曜日 8日 木曜日 9日 金曜日 10日

給食の写真や調理中の様子をホーム  
ページに掲載しています。  
ご覧ください。



☆1月給食目標☆  
「よいせいで食べよう」

せなかはまっすぐの  
びていますか？  
ひじはついてい  
ませんか？

## 始業式



ご飯  
鮭のみそチーズ焼き  
ひじきの煮物  
けんちん汁  
牛乳

今日から3学期の給食開始です。  
鮭は、白身魚の分類になります。白身魚は消化  
が良いため特徴で、胃腸が弱ったときにもおす  
すめの食材です。

【行事食:鏡開き】  
子ぎつねうどん  
野菜のごま酢和え  
白玉団子入り汁粉  
牛乳

今日は鏡開きをする日です。お正月にお供えし  
ていた鏡もちを神棚からおろし、みんなで分け  
合ってください。みなさんのうちでは、鏡  
もちを飾りましたか？

13日

14日

15日

16日

17日

**成人の日**  
Illustration of a man and a woman.

きんぴらご飯  
イカの松笠焼き  
具だくさんみそ汁  
盛田みかん  
牛乳

盛田みかんは、ツルツルした皮が特徴です。コク  
があり、甘く、希少な品種で、幻のみかんとも呼  
ばれています。

【ラッキーアイテム】  
チキンライス  
ポテトオムレツ  
ABCスープ  
牛乳

月に1回のラッキーアイテムの日です。星型と  
ハート型の人参がクラスに何個かずつ入ってい  
ます。当たった人はラッキー♪

【郷土料理給食:秋田県】  
ご飯(秋田県産サキホコレ)  
のりの佃煮  
ハタハタの米粉揚げ  
きりたんぼ汁  
牛乳

今月の自治体連携米は、秋田県にかほ市で栽培  
された「サキホコレ」です。  
きりたんぼは、ご飯をすりつぶし、串に握りつけ  
て炭火で焼いて作ります。給食では汁物の中  
にいました。

じゃこまご飯  
スンドゥブチゲ  
ナムル  
牛乳

唐辛子の辛味が効いたアツアツのスープと豆腐  
をいただく鍋料理です。スンドゥブとは韓国語で  
「やわらかい豆腐」、チゲとは韓国語で「鍋料理」  
を意味します。

20日

21日

22日

23日

24日

回鍋肉丼  
ねぎ塩わかめスープ  
りんご(サンふじ)  
牛乳

回鍋肉は、豚肉とキャベツ、ネギやピーマンなど  
と一緒に炒め、甜麺醬や豆板醬などで味付けし  
た四川料理の一つです。

ご飯・青のりふりかけ  
ブリ大根  
かきたま汁  
白玉団子のきな粉かけ  
牛乳

ブリのアラを大根と一緒に醤油で煮付けた富山  
県の郷土料理です。富山県では水見のブリが有  
名です。  
ブリは大きさによって名前が変わることから出  
世魚とも呼ばれています。

【カレーライスの日】  
ポークカレーライス  
コールスローサラダ  
ストロベリーヨーグルト  
牛乳

1982年1月22日に全国学校栄養士協議会で1  
月22日の給食のメニューをカレーにすることが  
決められ、全国の小中学校で一斉にカレー給食  
が実施され、この日が「カレーライスの日」と制定さ  
れました。

【誕生日給食】  
チャーシュー入りみそラーメン  
ツナ海藻サラダ  
ゼリー入りフルーツポンチ  
牛乳

1月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます  
☆今月のお祝いデザートは、ゼリーが入  
ったフルーツポンチです。  
みそラーメンは北海道みそを使用します。

【学校給食週間開始:昭和の給食】  
まじやご飯  
くじらの竜田揚げ  
野菜の塩もみ  
豚汁  
牛乳

1月24日から一週間は、「学校給食週間」で  
す。豚肉は、昭和時代の学校給食によく登場して  
いました。豚肉にはたんぱく質が多くふくまれて  
おり、食べ物が豊かではなかった頃、安く手に  
いれた豚肉は、貴重な栄養源でした。

27日

28日

29日(8年給食なし)

30日(8年給食なし)

31日

【商店街コラボ給食】  
ご飯  
芝の浦特製 若鶏の唐揚げ  
おろしポン酢サラダ  
みそ汁  
牛乳

港区商店街コラボメニューです。港区芝浦にあ  
る「芝の浦」というお店の店主よりレシピを提供  
してもらいました。

【食育推進給食】  
有機五分づきご飯  
白身魚の西京焼き  
じゃがいもきんぴら  
沢煮椀 蔵出しみかん  
牛乳

先月の「有機農業の日」の給食に使用した有機栽  
培の五分づき米を使用します。港区では、有機栽  
培農産物の使用率を増やす方針です。

【米粉推進給食】  
シーフードピラフ  
鶏肉の米粉焼きの  
バルサミコトマトソースかけ  
キャベツスープ  
牛乳

農林水産省より米・米粉消費拡大推進プロジェ  
クトが開始されました。港区も米粉を使用した給  
食の提供回数を増やしています。主菜の米粉焼  
きは、イタリアンシェフよりレシピを提供してもら  
いました。

【学校給食週間終了:赤坂ベーカリー】  
手作りはちみつパン  
クリームシチュー  
野菜のマリネサラダ  
牛乳

今日で学校給食週間は終わります。  
赤坂学園では、学期に1回はパンを手作りしてい  
ます。今回のパンは、はちみつを入れてふわり  
甘いパンにしました。

よくばり麻婆丼  
はるさめスープ  
りんご(サンふじ)  
牛乳

今日のりんごの品種は、サンふじです。果肉はか  
ためです。太陽の光をたっぷり浴びて育ったサン  
ふじは果汁たっぷり、噛むとシャキシャキとし  
た感触が楽しめます。

【1月平均栄養素等摂取量(4年生)】  
エネルギー:655kcal  
たんぱく質:26.8g

**昔の給食を見てみよう!**

**昭和22年ごろ**  
LARA 物資の脱脂粉  
乳や缶詰を使って、給  
食が作られました。ミ  
ルクは、牛乳から脂肪  
分を取り除いて乾燥さ  
せた「脱脂粉乳」をお  
湯で溶いたもので、独  
特な風味で苦手な子  
どもが多かったようです。

**昭和25年ごろ**  
アメリカから寄贈され  
た小麦粉を使い、パン、  
ミルク・おかずの「完  
全給食」が始まりました。  
おかずには、当時は  
安価だったクラ肉  
やちくわがよく使われ  
ていました。

**昭和40年ごろ**  
パン以外の主食とし  
て、昭和38年ごろか  
らソフトめん(ソフト  
スパゲティ式めん)  
が導入されました。牛  
乳は、昭和33年から  
一部地域で供給され、  
昭和39年に本格的な  
供給が始まりました。

**昭和51年ごろ**  
昭和51年に米飯(ご  
飯)が正式に導入され  
ました。当時は、ご飯  
を炊く設備がない所が  
多く、おかずを作る釜  
で、ご飯とおかずの両  
方を調理するため、回  
数は多くありませんで  
した。

トマトシチュー・ミルク  
コッペパン・ミルク・カレーシチュー  
ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん  
カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ