



# 1月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

あ 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	木曜日	金曜日
8日	9日	10日	11日	12日

**成人の日** (1/15)

**始業式** (1/9)

**鏡開き (かがみびらき)** (1/11)

**小正月 (こしょうがつ)** (1/15)

みそビビンバ ☆  
豆乳チゲ  
くだものつ果物(津のかがやき)  
ぎゅうにゅう牛乳

もち入りきつねうどん  
野菜のごま和え  
のり塩ポテトビーンズ  
ぎゅうにゅう牛乳

ご飯  
目鯛のホイル焼き ☆  
肉じゃが  
磯和え  
ぎゅうにゅう牛乳

みそビビンバは人気メニューのひとつです。韓国料理のビビンバは、「ビビム」が混ぜる「パプ」がご飯の意味で、ご飯の上にとくさん具材を乗せて、混ぜ合わせて食べます。

今日は鏡開きをする日です。お正月にお供え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。みなさんのおうちでは、鏡もちを飾りましたか？

献立表で☆マークがついている料理は、7年生のリクエスト給食アンケートで投票数が多かったものです。おいしく楽しく食べてください◎

15日	16日	17日	18日	19日
小豆ご飯 まつかぜや松風焼き ごまなます しらたま煮 白玉雑煮 ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 さば鱈のねぎ味噌がけ やさい野菜のレモン醤油和え かきたま汁 ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレーライス ☆ ビーンズサラダ もも、こらちや桃と紅茶のゼリー ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 いかフライ ゆずポン酢のジュレサラダ なめこの味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳	オムレツサンドパン とうにゅう豆乳クリームシチュー くだもの果物(はるか) ホットココア

1月15日は小正月と言います。昔は、今言うお正月を、この日に祝っていました。15日の朝に小豆がゆを食べ、1年を元気に過ごせるように願います。

鱈は秋から冬にかけて旬を迎える魚です。たんぱく質やビタミンB群と、頭の働きを助けるDHAもたっぷり含まれています。

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、紅茶の香りがおしゃやれなゼリーです。

今日のサラダは、ドレッシングをゼリー状に固めています。ドレッシングより味が薄まりにくく、サラダがよりおいしく食べられます。野菜とよく絡めて食べてください。

22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 カレージャコふりかけ ☆ さわら さいきょうや鱈の西京焼き じゃが芋の金平 さわにわん沢煮椀 ぎゅうにゅう牛乳	きな粉トースト ハヤシシチュー りんごのコンポートヨーグルト ぎゅうにゅう牛乳	さけや 鮭の焼きおにぎり やさい野菜と生揚げのうま煮 なつとうり納豆汁 ぎゅうにゅう牛乳	ちやめし茶飯 しんしんたごう新橋お多幸 おでん ☆ しんしんたごう新橋お多幸 ぎゅうりもみ ぎゅうにゅう牛乳	まいたけ舞茸ごはん めだたい目鯛の春巻き うどのすまし汁 ぎゅうにゅう牛乳

☆学校給食の始まり

ラッキーアイテム

学校給食の始まり

商店街コラボ

地産地消(ちさんちしよう)

☆学校給食週間☆

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♪

コンポートとは、果物を砂糖水で甘く煮たデザートのことです。今日の給食では、りんごをコンポートにして、ヨーグルトと一緒にいただきます。

1月24日からの一週間は、「学校給食週間」です。日本の給食は、貧しくてお弁当を持って来られない子供たちのため、山形県の小学校で始まりました。

今年度3回目の、商店街コラボ給食です。今回は、新橋お多幸さんから教えていただいたレシピで作ります。秘伝のおでんは、濃い色のだし汁が特徴です。

今日の給食には、目鯛やうどなど、東京都でとれる食材を使用しました。その土地でとれた食材を、その土地で料理して食べることを、「地産地消」と言います。

**☆1月給食目標☆**  
「よいしせいで食べよう」

あしをくんでいませんか？

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？

食育の日

世界の料理

昭和の学校給食

☆学校給食週間☆

現代の学校給食では、みなさんに様々な食文化に触れてもらうために、世界各国の料理も登場します。食べ物をきっかけに、色々な国に興味をもってください。

鮭は、昭和時代の学校給食によく登場していた食材のひとつです。まだまだ食べ物が豊かではなかった頃、鶏肉や豚肉よりも安く手に入った鮭は、貴重な栄養源でした。

千葉県房総半島付近では魚がたくさんとれるので、味噌と一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理が作られます。余ったなめろうを焼いて食べたのが、「さんが焼き」です。

**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ジ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(ソフトスパゲッティ式めん)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(ごはん)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