

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
10	火	○	中華丼(ご飯) 焼売(2コ) 海藻サラダ	牛乳 焼売 豚肉 い か えび なたと 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 たけのこ 白菜 緑豆も やしとうもろこし	642	25.6	鏡開き (11日) 鏡開きとは、お正月の間に年神様にお 供えた鏡もちをお雑煮やおしるこなど にして食べ、1年の無病息災を願う行事 です。鏡もちを刃物で切るとは切腹を 連想させるので、縁起の良い末広がり を意味する「開く」という言葉を使って、「鏡 開き」と呼ぶようになったそうです。 
11	水	○	ご飯 ぶりの照り焼きだれ もち入り雑煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 ぶり 鶏肉 昆 布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごまご ま油	人参 大根 こんにやく 小松 菜 キャベツ 緑豆もやし	642	28.0	
12	木	○	ココアパン(渦巻) 冬野菜のスープ煮 コーンソテー 米粉タルト	牛乳 豚肉 ウイン ナー ベーコン	ココアパン 米ぬか 油 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベ ツ ブロッコリー エリンギと うもろこし	697	23.7	
13	金	○	ご飯 豚カツ めかぶと卵のスープ キャベツのごまみそドレサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ハ ム めかぶ 鶏卵 わ かめ みそ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま 油 ごま	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜	657	28.4	チキンカレー (16日) 給食のカレーは市販のルーを使わずに、 バター、小麦粉、油を使ってルーから手 作りし、調理員さんが心をこめて作っ ています。 また、給食でカレーを作る日は、2つの調 理場あわせて、約400kgのじゃがいもを 使います。とても量が多いですが、機械 で皮をむいた後に1つ1つ手作業で芽を 取り、一口大に切っています。 
16	月	○	チキンカレー(麦ご飯) 枝豆とパプリカのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バ ター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 緑豆もやし パプリカ 枝 豆	694	22.0	
17	火	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ さつまいもの豚汁 白菜の煮びたし	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	米 でん粉 米ぬか 油 さつまいも	生姜 人参 こんにやく 干し しいたけ ごぼう 長ねぎ 白 菜 緑豆もやし	651	26.2	でこぼん (19日) でこぼんは、頭のヘタの部分に「デコ」と 呼ばれるこぶがあるものが多く、果肉は プリプリとした食感で、果汁が多くジュ シーです。 他の柑橘類と同じように、でこぼんは免 疫力を高めるビタミンCを多く含んでい ます。おいしく食べて、風邪やインフルエ ンザを予防しましょう。 
18	水	○	ご飯(のり佃煮) 肉豆腐 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 豆腐 の り佃煮	米 米ぬか油 ふ 砂 糖	生姜 人参 玉ねぎ こんに やく 長ねぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にら	596	26.4	
19	木	○	ビビンバ(ご飯) 白菜と肉団子のスープ でこぼん(柑橘)	牛乳 肉団子 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜 でこぼ ん	598	23.4	
20	金	○	ミルクパン(食パン) (いちごジャム) ほうれん草シチュー カラフルソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか 油 じゃがいも パ ター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルー ム ほうれん草 キャベツと うもろこし パプリカ	629	21.6	

第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、 稲城第七小学校、南山小学校	令和5年1月23日(月)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、 平尾小学校	令和5年1月24日(火)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、 稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和5年1月25日(水)

あけましておめでとう

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



**朝ごはんを
食べると...**



すっきり



ほが



さき

頭がすっきりして、体が温まり、元気 便が出て、おなが
勉強に集中できる に活動できる がすっきりする

**本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思います。
引き続きよろしくお願致します。**

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ
意味があり、健康や長寿な
どの願いが込められていま
す。

雑煮



雑煮は、もともと年神様
に供えたその土地の産物と
もちを煮たものでした。東日
本はおもに角もち、西日本
はおもに丸もちを入れます。
すまし汁立てやみそ仕立
てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の
朝に1年の健康を祈って食
べます。春の七草とは、せり
なすな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のことで
す。

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
23	月	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 たけのこ きくらげ いら 長ねぎ チンゲン菜 緑豆も やし パプリカ	600	24.0	ご飯給食 (24日) 現在の給食はご飯を主食とした献立が多いですが、昭和後期くらいまではパンを主食とした献立でした。現在は、週3回から週4回はご飯を中心とした献立にすることが望ましいと言われていいます。調理場では、白飯だけでなく混ぜご飯や丼なども取り入れながら、皆さんに楽しんでもらえるようなご飯給食を提供できるように工夫しています。
24	火	○	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 さつま揚 げ	米 米ぬか油 じゃが いも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん ほうれん草 緑豆も やし	610	24.7	
25	水	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツときのご炒め	牛乳 くらみそ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 さといも	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ぶ なしめじ エリンギ とうもろ こし	596	25.8	
26	木	○	わかめご飯 さわらのごまみそだれ 吉野汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 さわら みそ 鶏 肉 豆腐 油揚げ	わかめご飯 米ぬか 油 ごま 砂糖 でん 粉	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ぶなしめ じ 小松菜	649	30.9	世界の料理(スペイン) チンドロン (鶏肉のトマト煮)  スペインは南ヨーロッパに位置し、北大西洋や地中海といった海に面しています。チンドロンという名前はトランプ遊びという意味で、色とりどりの野菜がカードを並べたように見えることからつけられました。オリーブオイルで鶏肉を炒め、玉ねぎやトマト、ピーマン、黄パプリカを煮こみました。
27	金	○	キャロット食パン チンドロン(鶏肉のトマト煮) かにかまと大根のサラダ ぼんかん(柑橘)	牛乳 鶏肉 ベーコン かにかまぼこ	キャロットパン オ リーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人 参 ピーマン パプリカ トマ ト 大根 とうもろこし きゅう り ぼんかん	653	25.3	
30	月	○	ご飯 八丈島産ムロアジのメンチカツ 油揚げのみそ汁 小松菜のおかか和え	牛乳 ムロアジメン チカツ 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖	大根 長ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	613	23.3	ご当地給食(東京都) ムロアジのメンチカツ (30日)  メンチカツに使用しているムロアジは、八丈島をはじめとする暖かい海で獲れる、40cmほどの魚です。よく食べられているマアジに比べて、脂肪分が少なく、あっさりとした味わいです。
31	火	○	ご飯 さばのおろしだれ かきたま汁 きんぴらごぼう	牛乳 さば 豆腐 鶏 卵	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう れんこん こんにやく いんげん	632	27.9	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	635 25.5	
							学校給食摂取基準	650 21~32	

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



鶴岡市のお寺「大督寺」

忠愛小学校は、大督寺の境内にありました。このお寺のお坊さんが、一軒一軒お経を唱えながら民家を回り、お米やお金をいただき、弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を作りました。現在の住職の話によると、その当時の昼食の魚は、川魚が主流だったそうです。

学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



- ・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げ
- ・コッペパン・サラダなど

昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



- ・牛乳・カレーライス
- ・果物・サラダなど

完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる



大督寺敷地内に「学校給食発祥の地」の記念碑

昭和34年(1959年)に、学校給食70周年記念式典開催され、記念碑が建立されました。

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】1月分の給食費の口座振替は12月26日(月)、2月分の給食費の口座振替は1月31日(火)です。

毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。

※ 現在、未納分について法的措置の手続きを進めております(申立済件数:7件)。未納がある方は速やかに納入または相談してください。

【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652