

はくはくだより

1月

令和8年 1月 8日
小金井市立本町小学校
栄 養 士

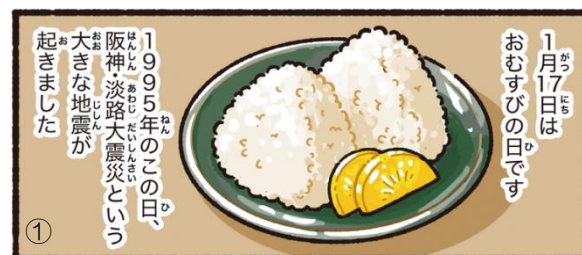
あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



おむすびの日



1月17日はおむすびの日です。1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災で、ボランティアによるおむすびの炊き出しが多くの人を助けたことから。いつまでもこの善意を忘れないようにしようと、2000年11月に制定されました。本町小学校では前日の1月16日におむすびを給食で提供します。



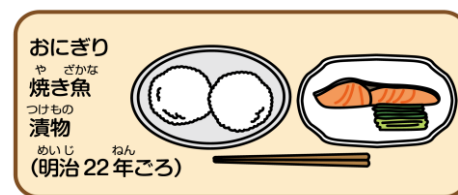
1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

にほん がっ こう きゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健康やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



1月よてい、こんだてひょう



令和7年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 金	ぎゅうにゅう さけちらし しらたまなくさじる とうにゅうきなこプリン	豚肉,かまぼこ, きな粉(大豆), 豆乳,調製豆乳	牛乳	米,三温糖,白玉 団子,黒蜜	白いりごま	にんじん,せり, ごまつな えだまめ,干し椎 茸,だいこん,かぶ, ねぎ,しょうが	586 kcal 20.9 g
13 火	ぎゅうにゅう ガバオライス はるさめサラダ アジアンスープ	豚肉,鶏肉	牛乳	米,普通はるさ め(乾),三温糖	オリーブ油,米 ぬか油,ごま油, 白いりごま	とうがらし (乾),トマト缶 詰,にんじん, チンゲンツァ イ	594 kcal 20.2 g
14 水	ぎゅうにゅう あぶらふどん いとかんてんのサラダ くだもの	たまご	牛乳,寒天	米,仙台麴,三温 糖,かたくり粉	ごま油,白いり ごま	にんじん 玉葱,ねぎ,もやし, きゅうり,ネー ブルオレンジ	592 kcal 19.3 g
15 木	ぎゅうにゅう ごはん いかとだいのすのユーリンチーふう ピリからだいこん はくさいスープ	いか,大豆(国 産,乾),鶏肉	牛乳	米,かたくり粉, 米粉,上白糖	米ぬか油(揚げ 油),ごま油,白 いりごま	チンゲンツァ イ,にんじん しょうが,ねぎ, きゅうり,はくさ い,えのきだけ	599 kcal 24.9 g
16 金	ぎゅうにゅう しおおにぎり けんちんうどん たくあんいため	鶏肉,油揚げ,赤 みそ	牛乳	米,冷凍うどん	米ぬか油,黒い りごま,ごま油, 白いりごま	にんじん もやし,刻みたく あん,ごぼう,干し 椎茸,だいこん,ね ぎ	648 kcal 18.3 g
19 月	ぎゅうにゅう ごはん ほねぶとふりかけ こうやどうふのもちもちに ふゆやさいのほかほかじる	おかか,凍り豆 腐,鶏肉	牛乳,ちりめん じゃこ,刻み昆 布	米,三温糖,かた くり粉,じゃが いも,板こんに ゃく	白いりごま,米 ぬか油(揚げ油)	にんじん,さや いんげん,ごま つな 丸干し椎茸,たけ のこ,はくさい,か ぶ,しょうが	611 kcal 21.3 g
20 火	ぎゅうにゅう キムチーズチャーハン ピリからわかめスープ くだもの	豚肉,コチュ ジャン,たまご, 鶏肉	牛乳,チーズ,わ かめ	米,押麦,三温糖	ラード,ごま油, 米ぬか油,白い りごま	にんじん ねぎ,はくさい(キ ムチ漬け),えだま め,玉葱,ほんかん	599 kcal 23.0 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
21 水	ぎゅうにゅう ごはん ハッシュドボーク こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳,クリーム	米,じゃがいも, 小麦粉,サラダこ んにゃく,三温糖	米ぬか油,有塩パ ター,白すりごま	にんじん しょうが,にんに く,玉葱,キャベツ, きゅうり	620 kcal 17.9 g
22 木	ぎゅうにゅう きなこトースト こんさいのポトフ コロコロチーズサラダ	きな粉(大 豆),豚肉, ウィンナー, ベーコン,ひ よこまめ (乾)	牛乳,ダイス チーズ	食パン,グラ ニュー糖,じゃ がいも,三温糖	ソフトタイプ マーガリン,オ リーブ油	にんじん セロリー,玉葱,ご ぼう,だいこん,れ んこん,ねぎ,にん にく,キャベツ, きゅうり	618 kcal 22.6 g
23 金	ぎゅうにゅう ばらてんどん たまごいりきのこスープ くだもの	えび,いか,鶏 肉,たまご	牛乳	米,小麦粉,三温 糖,かたくり粉	米ぬか油(揚げ 油),ごま油	しゅんぎく,に んじん 玉葱,とうもろこ し,ごぼう,ふなし めじ,エリンギ,え のきだけ,しょう が,オレンジ	610 kcal 21.5 g
27 火	ぎゅうにゅう げんまいごはん さけのしおやき おひたし すいとんじる	しろさけ,油 揚げ,鶏肉	牛乳	米,水稻穀粒(玄 米),小麦粉,白玉 粉		にんじん,ごま つな もやし,だいこん, ごぼう,はくさい, ねぎ	592 kcal 26.6 g
28 水	ぎゅうにゅう ごはん くじらのたつたあげ からしあえ なめこじる	くじら肉(赤 肉),絹ごし豆 腐,赤みそ,白 みそ	牛乳	米,かたくり粉, 米粉	米ぬか油(揚げ 油)	にんじん,ごま つな しょうが,はくさ い,なめこ,ねぎ	594 kcal 25.2 g
29 木	ぎゅうにゅう あげばん カレーシチュー フレンチサラダ	豚肉,ひよこ まめ(乾)	牛乳	コッペパン,上白 糖,グラニュー 糖,小麦粉,じゃ がいも,三温糖	米ぬか油(揚げ 油),米ぬか油,オ リーブ油	にんじん にんにく,しょう が,玉葱,キャベツ, きゅうり,とうも ろこし	614 kcal 19.2 g
30 金	ぎゅうにゅう チキンライス こがねいやさいのクリームに ハニーマリネサラダ	鶏肉	牛乳,調理用牛 乳,クリーム (乳脂肪)	米,じゃがいも,小 麦粉,はちみつ	オリーブ油,米ぬ か油,有塩バター	にんじん,パセ リ 玉葱,マッシュ ルーム,かぶ,セロ リー,キャベツ,カ リフラワー	613 kcal 19.0 g

*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 *太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。

*栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。

*小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。