



1月予定献立表



日	牛乳	こんだてめい	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	I乳ギ - たんぱく質	
9 金	○	★1月7日は『人日の節句』★ とうふの卵とじ丼 七草汁 みかん		牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 米ぬか油 三温糖	玉葱 にんじん 糸みつば だいこん かぶ はくさい せり ねぎ みかん	606 kcal 26.5 g
13 火	○	★小金井のかぶを食べよう★ 三色ごはん かぶと塩昆布のあっさりつけ 豚汁		牛乳 鶏ひき肉 豚もも肉 ひきわり大豆 たまご 塩昆布 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油 三温糖	しょうが さやいんげん にんじん かぶ きょうな だいこん ねぎ	590 kcal 25.4 g
14 水	○	ごはん いかの黄金焼き 五目きんぴら じゃがいもとワカメのみそ汁	武藏小金井駅の誕生には、こ がねいさくらの花見客も大き なきっかけになったそうです。	牛乳 いか 鶏ひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 米ぬか油	しょうが ごぼう にんじん さ やいんげん 玉葱	579 kcal 27.2 g
15 木	○	★武藏小金井駅 開業100周年★ 煮込み武蔵野うどん 青大豆のサラダ さくらいろ✿栗むしパン(豆乳いり)		牛乳 豆乳 豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ	うどん(冷凍) 米ぬか油 こんにゃく ごま油 三温糖 プレミックス粉(パッターキ用) 日本ぐり(甘露煮)	玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ どうもろこし キャベツ ピーツ レモン	567 kcal 20.7 g
16 金	○	○防災とボランティアの日 兵庫県郷土料理と炊き出し料理○ みやげん さんりくさん 宮殿三陸産のわかめごはん 魚の西京焼き からしあえ ひょうごけん きょうどうりょうり ばち汁 兵庫県 郷土料理	1995年1月17日に神戸で 大きな地震が発生しました。 寒さの中、被災した人を支えたの は、ボランティアによって届けら れた炊き出しだった。	牛乳 わかめ さわら 鶏もも肉 西京みそ 油揚げ	米 三温糖 米ぬか油 そうめん	しょうが にんじん はくさい 玉葱 椎茸 葉ねぎ	592 kcal 24.9 g
19 月	○	★SDGsメニュー米粉を食べよう★ チキンとほうれん草の米粉クリームパスタ ひよこまめのサラダ いちご		牛乳 クリーム(乳脂肪) 粉チーズ 鶏もも肉 ひよこまめ	スパゲッティハーフ 米粉 なたね油 米ぬか油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ まいたけ ほうれんそう セロリー しょうが キャベツ もやし どうもろこし いちご	590 kcal 23.1 g
20 火	○	★おせち料理の食材をおさらいしよう★ 里芋ごはん ぶりの照り焼き 白菜のさっぱりあえ さつま汁		牛乳 鶏もも肉 ぶり 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 もち米 さといも かたくり粉 こんにゃく さつまいも 米ぬか油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが こまつな はくさい レモン だいこん ねぎ	583 kcal 25.7 g
21 水	○	★からあげと野菜のバランス★ 麦ごはん 鶏のから揚げ だいこんとワカメのサラダ かぶと油揚げのみそしる		牛乳 鶏もも 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 なたね油 米ぬか油 三温糖	しょうが にんにく だいこん 玉葱 かぶ えのきだけ ねぎ こまつな どうもろこし	625 kcal 23.0 g
22 木	○	★昔の給食体験 日本で最初の給食(明治22年)★ ごはん たくあん炒め 鮭の塩焼き 煮びたし 山形県 芋煮汁		牛乳 ぎんざけ(養殖) 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 さといも しらたき	刻みたくあん こまつな はくさい にんじん えのきだけ まいたけ ねぎ ほうれんそう	585 kcal 25.3 g
23 金	○	★小金井オリジナル給食メニュー★ イエローライス インディアンサラダ もやしスープ		牛乳 鶏もも肉 焼き竹輪 大豆(国産、乾)	米 米ぬか油 じゃがいも かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	にんにく ショウガ あんずジャム(低糖度) 玉葱 にんじん マッシュルームパセリ キャベツ もやし セロリー ねぎ	592 kcal 21.3 g
27 火	○	★給食でSDGs 米粉・小金井野菜(ピーツ)★ 押麦ごはん チキンと大豆のトマト煮 青菜とコーンのソテー いちごと豆乳の米粉ケーキ		牛乳 ヨーグルト たまご 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 大豆	米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 三温糖 米粉 上白糖 有塩バター	にんにく ショウガ にんじん 玉葱 ピーツ どうもろこし(か-冷凍) キャベツ こまつな いちごジャム(低糖度)	656 kcal 20.4 g
28 水	○	★小金井 オリジナル給食 メニュー★ ごはん すき焼き風煮 江戸こがね汁		牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 水稻穀粒(はいが精米) しらたき 米ぬか油 三温糖 小麦粉	玉葱 にんじん ねぎ はくさい だいこん ごぼう こまつな	637 kcal 25.2 g
29 木	○	★昔の給食体験 昭和25年ごろ★ コッペパン いちごジャム くじらのオーロラソース やさいソテー チキンスープ		牛乳 くじら肉(赤肉) 鶏もも肉 ひよこまめ(乾)	コッペパン かたくり粉 なたね油 三温糖 米ぬか油	いちごジャム(低糖度) しょうが キャベツ にんじん ブラックペッパー もやし 玉葱 はくさい さやいんげん セロリー ねぎ	581 kcal 29.8 g
30 金	○	★学校給食と言えば!みんな大好きカレー★ 小金井野菜ポークカレー ボイルやさい りんご		牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 テンメンジャン	米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 小麦粉 なたね油 はちみつ 三温糖 上白糖	セロリー 玉葱 にんじん ににく ショウガ もやし キャベツ どうもろこしりんご	614 kcal 17.8 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、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。

1月給食たより

令和8年1月8日
小金井市立小金井第三小学校
校長 黒木智道
栄養士 長谷川郁子



あけまして おめでとうございます！

あけましておめでとうございます！今の学年も、あと3か月です。手洗い・うがいをしっかり行い、給食もバランスよく食べてくれたら、きっと、元気に3学期を過ごせると思います。1学期と比べると、みんなぐんぐん成長して、食べる量も、食べられる物も、増えましたね！3学期もその調子でがんばろう！

今月の給食より

1月7日（人日の節句） 1月9日の給食は七草汁

春の七草のせり・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）が入った七草汁です。
(右のクイズの答えは、②)

1月15日（武蔵小金井駅 開業100周年）★さくら色栗むしパン

駅の誕生には、こがねいざくらの花見客も大きなきっかけとなりました。町は発展させてきたさくら★と駅。お祝いに、小金井名物の栗をいれた蒸しパンを、小金井でとれたピーツ（ヨーロッパの真っ赤な野菜）で桜色★にします！

ピーツを小金井で作っている庭田農園さんは、他にも、ルッコラやケールなど、ヨーロッパの野菜を作っているよ。



1月16日（防災とボランティアの日にちなんだ献立）

平成7年（1995年1月17日）阪神・淡路大震災が発生しました。

この経験で、ボランティア活動と、災害時にこそ、栄養のある温かい食事が大切だと改めて、気がつきました。東北の地震の時も、阪神淡路の人々が、たくさん、ボランティアでかけつけたそうです。

兵庫県郷土料理 ばち汁 わかめごはん 1/16

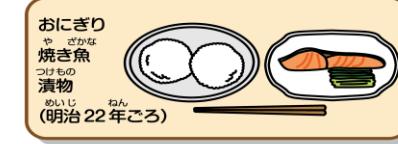
兵庫県はそうめんが有名です。「ばち」とは、そうめんのこと。麺を干す時、三味線の「ばち」の様になることに由来します。兵庫県の家庭では、この「ばち」をたっぷり野菜と、汁物にする習慣があります。乾燥ワカメも、災害時、ごはんにまぜたり、みそしるにいれると栄養がとれます。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

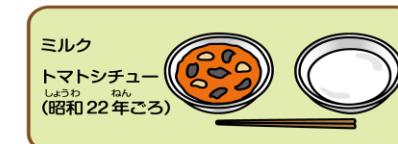
学校給食の始まり

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。この学校は大督寺というお寺の中にある、お坊さんたちが日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配慮する声が高まり、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。主食はパンを中心でしたが、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きました。



給食では、明治から、昭和・平成の給食を体験してもらいます。みんなでタイムスリップしよう！

昭和20年代によくてたクジラは今では貴重ですが、調査用に捕鯨したクジラを特別に分けてもらいました。また、小金井の給食室で生まれたインディアンサラダ・イエローライス、そして、絵本と一緒に

江戸こがね汁も楽しんもらいます！学校給食週間に、いろんな人の気持ちが込められた給食の歴史をしっかり味わい、感謝の気持ちをはぐくみましょう。

にほん がつ こう きゅう しょく

日本の学校給食のあゆみ

