1月 きゅうしょくだより

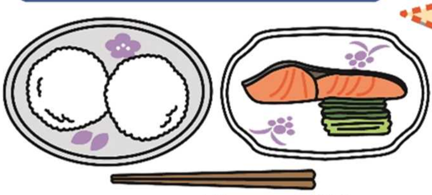
令和７年１２月２４日
練馬区立下石神井小学校
栄養教諭　飯島知美

1月24日～30日「全国学校給食週間」
日本の学校給食の歴史を知ろう！

1989（明治22）年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子供に無償で昼食を用意したことが、日本の学校給食の始まりとされています。

明治22年（1889年）

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



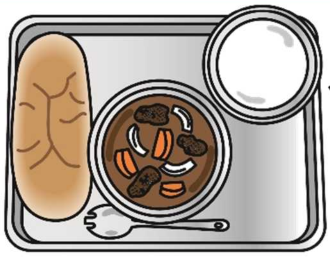
おにぎり　塩ザケ　漬物

1923（大正１２）年には、子供の栄養改善のためとして、国が学校給食を勧めるなど、少しずつ広がりを見せましたが、戦争による食料不足などの理由で、中止するしかなくなってしまいました。

戦後になると、食糧難のため子供たちの栄養状態が悪化し、国民の要望が高まったことで、学校給食が再開されます。

昭和25年（1950年）

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」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



パン　ミルク　カレーシチュー

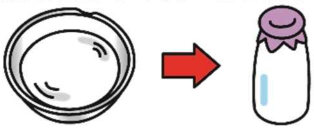
1954（昭和29）年、学校給食法が制定され、実施体制が整いました。第２条の「学校給食の目標」の一つには、「適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること」とあり、一日に必要な栄養素の約1/3がとれるよう、栄養バランスを考えながら作られるようになりました。

昭和38年（1963年）

主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年（1964～1968年）

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年（1976年）

米飯給食が正式に始まる

そして社会環境の変化にともない、子供たちを取り巻く食環境も大きく変わり、新たな食の課題が現れてきました。そして2005（平成17）に食育基本法制定、2009（平成21）年に学校給食法改正が行われ、学校給食は、「食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

1月 こんだてひょう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える
8	木	牛乳	**ななくさぞうすい** **チーズいそべもち** **くりきんとん** **「おしょうがつ」&「じんじつ」こんだて**	ぎゅうにゅう とりにく チーズ のり	こめ もち くり さつまいも さとう みずあめ	にんじん だいこん かぶ だいこんのは かぶのは せり しめじ
9	金	牛乳	ごはん みそけんちんじる ぶりカツ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶり しおこんぶ	こめ こんにゃく あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ こまつな
13	火	牛乳	ミルクパン ふゆやさいのクリームシチュー じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ クリーム いんげんまめ	ミルクパン あぶら こめこ じゃがいも はちみつ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん かぶ はくさい かぶのは ブロッコリー キャベツ きゅうり
14	水	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいためどん チンゲンサイとたまごのスープ くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン きくらげ チンゲンサイ みかん
15	木	牛乳	ごはん いものこじる さばのたつたあげ **しらたまぜんざい** **「こしょうがつ」こんだて**	ぎゅうにゅう さば あずき	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも ごまあぶら かたくりこ こむぎこ しらたまだんご	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが
16	金	牛乳	チキンパエリア キャベツスープ ほうれんそうのキッシュふう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう
19	月	牛乳	ごはん **スキーじる** **さわらのゆうあんやき** ごまあえ **しょくいくのひわしょくこんだて**	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも ごま	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが ゆず こまつな キャベツ
20	火	牛乳	チャーハン トックスープ いかとだいずのあまずあん	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく たなご わかめ いか だいず	こめ あぶら ごまあぶら トック かたくりこ さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン しょうが だいこん きくらげ
21	水	牛乳	**ねりまさんねぎのやきとりどん** ふゆやさいのみそしる くだもの(かんぺい) **じばやさい いっせいきゅうしょく**	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こめこ	たまねぎ **ねぎ** しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな かんぺい
22	木	牛乳	ごはん ごじる ししゃものからあげ くきわかめのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず みそ ししゃも くきわかめ	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし
23	金	牛乳	あんかけやきそば あげさつまいもちゅうかふう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ
26	月	牛乳	ごはん すいとん **しゃけのしおやき あおなのおひたし** **にほんでさいしょのきゅうしょく**	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	にんじん しめじ はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ
27	火	牛乳	**ごしょくごはん** **えいようみそしる** あつあげのにくみそがけ **たいしょうじだいのきゅうしょく**	ぎゅうにゅう みそ とりにく ひじき あぶらあげ とうふ あつあげ ぶたにく	こめ あぶら さといも さとう	にんじん こまつな だいこん えのきたけ はくさい ねぎ しょうが しめじ
28	水	牛乳	ごはん こんさいとわかめのみそしる **くじらのたつたあげ** きりぼしだいこんのにびたし **しょうわ20~40ねんだいのきゅうしょく**	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ くじらにく あぶらあげ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな
29	木	牛乳	**きなこあげパン** ワンタンスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ミルクパン あぶら ごまあぶら さとう ウェーブワンタン バター じゃがいも	にんじん はくさい もやし ほししいたけ きくらげ ねぎ にら しょうが コーン
30	金	牛乳	**カレーライス** かいそうサラダ くだもの(いちご) **しょうわ50ねんだいのきゅうしょく**	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ざらめ こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いちご

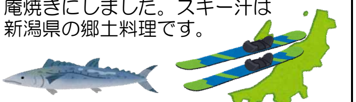
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん（26日～30日）

★ひとくちメモ★

8日「お正月、人日の節句」
3学期最初の給食は、お正月にちなんで「チーズ磯辺餅」と「栗きんとん」を作ります。また、7日の「人日の節句」にちなみ、春の七草のうち、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)、せりを使った雑炊を提供します。

15日「小正月」
小正月の朝には、邪気を払うと言われている小豆を炊き込んだお粥を作り、家族全員で食べ、一年間の健康を願うという習わしがあります。鏡開きの餅を入れることもあるそうです。小正月にちなみ、この日は給食室で小豆を煮て、白玉ぜんざいをつくります。

19日「食育の日」
毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。新春らしく、魚へんに春と書く「鰆」を幽庵焼きにしました。スキー汁は新潟県の郷土料理です。



「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」
21日根深ねぎ

練馬区内の畑で収穫された根深ねぎが納品されます。納品されたねぎは、ぶつ切りにして、鶏肉と一緒にオーブンで焼いて「焼きとり丼」にします。

全国学校給食週間
1月24日～30日

日本の学校給食は、明治22年に始まり、戦争で一時中断、戦後の昭和21年12月24日に再開されました。給食再開を記念して定められたのが、「学校給食週間」です。12月24日だと冬休みと重なってしまうため、一か月ずらして1月24日からの一週間としました。本校でも、学校給食の歴史にちなんだ献立を通して、各時代の給食の背景などを伝えたいと思います。

野菜の主な産地(予定)

大根(練馬),白菜(練馬),きゃべつ(練馬),長ねぎ(練馬),ブロッコリー(練馬),,玉ねぎ(北海道),じゃがいも,(北海道),にんじん(千葉・埼玉),にんにく(青森),しょうが(高知),きゅうり(千葉・埼玉),えのき(長野),しめじ(長野)ピーマン(茨城)、もやし(栃木),小松菜(足立区・埼玉),ごぼう(青森),さつまいも(千葉・茨城)かぶ（千葉・埼玉）

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。　　※給食回数１６回

※　日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※　学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	585	16.8	30.9	2.1	353	92.3	2.2	195	0.25	0.45	19.1	5.7

早ね 早おき 朝ごはん