

1月

給食だより



練馬区立三原中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって慌ただしい日々が続きます。1月はこれから始まる1年を、無事に過ごすようにと願いを込めた行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を受け継いでいくために、行事食の意味や由来など、今年も子供たちにたくさんのことを伝えていきたいと思っています。まだまだ感染症が心配な季節ですが、日頃からマスクで予防し、食事の前の手洗いをしっかり行っていきましょう。新しい年も心身ともに健康第一で過ごしてください。

❀ 今月の献立から ❀

❀ 8日(木)「2026年スタート」

邪気を払う赤米ごはん、隠し事をしない正直な生き方ができるようにという意味の松風焼き、おめでたい紅白なます、給食で利用できる七草の入ったたまご汁で給食スタートです。

❀ 9日(金)「鏡開き(11日)」

正月に供えていた鏡もちを木槌などで割って食べる日です。“割る”や“切る”という言葉は縁起が悪いので、“開く”という言葉を使います。特注のお餅で餅巾着煮を作ります。



❀ 15日(木)「小正月」

1月1日を「大正月」というのに対し、1月15日を「小正月」といいます。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、どんど焼きをしたり、小豆がゆを食べたりします。給食は小豆ごはん、練馬の冬野菜をたくさん使った献立です。



❀ 19日(月)「食育の日」

3年生の受験応援として、験担ぎでごま味噌とんかつを作ります。

❀ 「全国学校給食週間」 現在の給食～学校給食の始まりへとタイムスリップ❀

22日(木)<令和> 米粉や米油など、アレルギーフリー食材を使った給食

23日(金)<平成> 平成17年に「食育基本法」が制定

食に関する知識と食を選択する力を育む「食育」を総合的に推進
オリンピックやG20などから外国文化を取り入れた世界の給食

26日(月)<昭和後期> 米飯給食の導入、和食・洋食・中華のジャンルが確立

27日(火)<昭和中期～後期> パン以外の主食としてソフト麺が導入

28日(水)<昭和初期～中期> アメリカから支援された小麦粉でパンが導入
脱脂粉乳から牛乳へ移行



パン・ミルク・おかずの完全給食が開始

昭和29年に「学校給食法」が制定

食生活の改善を目標に学校教育の一環として位置づけ



29日(木)<昭和初期> 戦争による食糧難だった時代、給食を支えたクジラ肉

30日(金)<明治、大正> 学校給食の始まり、戦争による食糧不足

子供たちの栄養改善として給食が全国へ広まった

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

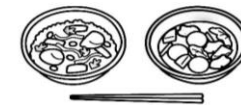
明治22年(1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和17年(1942年)



【すいとんのみそ汁】

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年(1947年)



【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年(1950年)



【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

給食食材の産地についてのお知らせ 12月1日～12月25日

米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道				れんこん	茨城			
しょうが	高知	ブロックリー	練馬	里芋	埼玉	かぼちゃ	北海道	たけのこ	鹿児島 愛媛	まいたけ	栃木
にんにく	青森	カリフラワー	練馬 愛知	わけぎ	千葉	さつまいも	茨城	万能ねぎ	静岡	ごぼう	青森
じゃがいも	北海道	白菜	練馬	ほうれん草	練馬	ぶなしめじ	長野	きゅうり	千葉	ピーマン	茨城
玉葱	北海道	大根	練馬	エリンギ	長野	えのきたけ	長野	赤ピーマン	茨城	ゆず	練馬
人参	北海道 千葉	小松菜	練馬・足立 埼玉	セロリ	長野	かぶ	千葉	冬瓜	神奈川	紅まどんな	愛媛
キャベツ	練馬	練馬大根	練馬	青梗菜	千葉	ねぎ	山形 秋田	もやし	栃木	みかん	熊本

令和8年

1月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		12歳未満 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	○	人日の節句(7日) 赤米ごはん 松風焼き 紅白なます 七草たまご汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ 鶏卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 大根葉 かぶ葉 水菜 小松菜 せり	生姜 干し椎茸 大根 かぶ 白菜	米 赤米 三温糖 でん粉	ごま	724	18.0	29.3	2.8
9	金	○	鏡開き(11日) けんちんうどん 餅巾着煮 ひじきとごぼうのマヨネーズソテー	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう たまねぎ	冷凍うどん こんにゃく 里芋 もち スパゲティ 三温糖	米油 マヨネーズ	722	15.9	35.0	2.8
13	火	○	きびごはん 白身魚の甘酢あんかけ 米粉ワンタンの塩スープ マールカオ	シロイトタラ 豚肩肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	緑豆もやし ぶなしめじ 生姜 にんにく ねぎ	米 きび でん粉 三温糖 米粉ワンタン 薄力粉	米油 ごま油	787	16.2	21.3	2.1
14	水	○	長ねぎ一斉給食 豆わかごはん 豚バラ大根 栄養みそ汁	黄大豆 豚バラ肉 豚もも肉 鶏むね肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 小松菜 万能ねぎ	生姜 大根 ねぎ ごぼう	米 三温糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	米油	749	17.7	30.5	3.1
15	木	○	小正月 小豆ごはん もうかさまの煮付け 春菊のごま和え 白みそお団子汁	小豆 モウカサメ 鶏もも肉 白みそ	牛乳	春菊 にんじん かぶ葉	生姜 緑豆もやし 大根 かぶ	米 三温糖 でん粉 里芋 冷凍白玉団子	ごま ごま油	723	19.5	16.7	3.7
16	金	○	あぶたま井 磯香和え うすくず汁	鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 くずでん粉		753	17.3	28.0	3.4
19	月	○	食育の日 麦ごはん ごま味噌とんかつ せん切りキャベツ あさりとわかめのみそ汁	豚ヒレ肉 鶏卵 八丁味噌 赤みそ あさり 絹ごし豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ	米 押麦 薄力粉 パン粉 三温糖 豆麴	米油 ごま	811	19.0	28.2	4.1
20	火	○	大寒 レンズ豆とごぼうのドライカレー レモンドレッシングサラダ 人参オレンジケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	生姜 にんにく セロリー ごぼう たまねぎ グリーンピース レモン レーズン キャベツ オレンジジュース	米 押麦 ざら糖 三温糖 上白糖 薄力粉	米油 有塩バター	845	12.8	25.3	2.2
21	水	○	枝豆入りひじきごはん 焼きししゃも さつま汁 ぼんかん	鶏むね 油揚げ 赤みそ 白みそ	芽ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう 干し椎茸 むき枝豆 大根 ねぎ ぼんかん	米 こんにゃく 三温糖 こんにゃく 里芋	米油	759	18.7	28.5	3.5
22	木	東京牛乳	学校給食週間「令和」 米粉のハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ	豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜 ブロッコリー	生姜 にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 ざら糖 米粉	米油	817	12.5	30.1	2.8
23	金	○	学校給食週間「平成」 ルーローハン 水菜と桜えびのボン酢和え 白菜と春雨のスープ	豚バラ肉 豚もも肉 桜えび 鶏もも肉	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 たまねぎ ねぎ 緑豆もやし 白菜 きくらげ	米 押麦 三温糖 普通春雨	米油 ごま	770	15.5	31.9	3.0
26	月	○	学校給食週間「昭和後期」 昭和のカレーライス 塩もみ野菜 うずら卵煮 チーズ	豚肩肉 うずら卵	牛乳 塩昆布 ベビーチーズ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	847	13.6	32.3	2.9
27	火	○	学校給食週間「昭和中期～後期」 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ネーブルオレンジ	豚ひき肉 黄大豆	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ネーブル ホールコーン	スパゲティ 三温糖	米油	802	16.5	35.0	2.1
28	水	○	学校給食週間「昭和初期～中期」 昔ながらの揚げパン みかん入りサラダ カレーシチュー	豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん ホールトマト	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ にんにく 生姜 りんご	コッペパン 上白糖 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	817	13.3	41.2	2.7
29	木	○	学校給食週間「昭和初期」 バターライス クジラの竜田揚げ 茹でキャベツ トマトシチュー	くじら肉 鶏もも肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマトピューレ	生姜 キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース	米 でん粉 じゃがいも 三温糖 薄力粉 米粉	有塩バター 米油	889	17.5	28.2	3.0
30	金	○	学校給食週間「明治、大正」 麦ごはん 鮭の塩焼き 青菜のおひたし すいとん	鮭 鶏もも肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 干し椎茸 大根 ねぎ	米 押麦 薄力粉 白玉粉		704	19.3	17.4	2.3

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数16回

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	782	16.4	28.8	2.9	372	110	3.3	252	0.39	0.48	20	7.0
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。



【給食着の運用について】
給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。
また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。