

# 1月 よてい献立表

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 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
9	木	○	チキンカレー(麦ご飯) 海藻ともやしのじゃこサラダ ぼんかん(柑橘)	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ 海藻 わかめ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし ぼんかん	706	22.5	<b>鏡開き(10日)</b> 1月11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月の間に年神様にお供えし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」と呼ぶようになりました。給食ではみなさんが今年1年を元気いっばいに過ごせるようにと願いを込めて、一口サイズのおもちが入ったお雑煮を作ります。 
10	金	○	ご飯 さわらの西京みそだれ もち入り雑煮 ごぼうの甘草炒め	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごま油 ごま	人参 大根 こんにやく 小松菜 ごぼう	666	30.3	
14	火	○	ピピンバ(ご飯) 白菜ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 ワンタンの皮 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 人参 白菜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	591	23.7	
15	水	○	コッペパン 冬野菜のスープ煮 こんにやくと大根のサラダ 稲城市産梨ゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 梨ゼリー	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 こんにやく ゆず	591	21.8	<b>大空町交流給食(15日)</b> 北海道大空町と稲城市は姉妹都市です。この日の冬野菜のスープ煮には、大空町のじゃがいもと玉ねぎを使っています。また、梨ゼリーには、夏に稲城市内で収穫された梨を使っています。パッケージには稲城市公式イメージキャラクターの「稲城なしのすけ」と、北海道大空町の観光大使である「そらっきー」がのっています。  北海道大空町 観光大使「そらっきー」
16	木	○	ご飯 さばのおろしだれ 小松菜のみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 さば 豆腐 みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 玉ねぎ 小松菜 人参 こんにやく いんげん	640	29.3	
17	金	○	ご飯 塩ザンギ めかぶと卵のスープ 豚肉のカレー炒め	牛乳 鶏肉 ハム めかぶ 鶏卵 豚肉	米 ごま油 でん粉 米ぬか油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 緑豆もやし	641	27.6	
20	月	○	わかめご飯 肉じゃが キャベツの梅肉和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ 緑豆もやし ほうれん草 梅	618	24.6	<b>ご当地給食(北海道)</b> <b>塩ザンギ(17日)</b> 今月のご当地給食は北海道です。北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は、北海道釧路市の鶏料理店が、鶏一羽をぶつ切りにしてから揚げにしたのが始まりと言われています。給食では鶏肉に塩をベースににんにくや生姜などで下味をつけて揚げました。 
21	火	○	ご飯 ホキの中華甘酢だれ 白菜と春雨のスープ 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ホキ 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 たらこ ごぼう れんこん いんげん	616	22.8	
22	水	○	麦ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たらこのこ 長ねぎ グリンピース ぶなしめじ 緑豆もやし にら	644	26.6	
23	木	○	ミルクパン(食パン) ほうれん草シチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし きゅうり 枝豆	638	25.0	<b>学校給食のはじまり(28日)</b> 学校給食は、今から約140年前の明治22年、山形県鶴岡町にある小学校で、貧しい子供たちへ昼食を無料で提供したのが始まりと言われています。その時の献立が、おにぎりと塩鮭と漬け物でした。このころ食べられていた塩鮭は、今の給食の鮭の塩焼きよりもとても塩辛いものでした。  明治22年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物
24	金	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 くじら みそ 鶏肉 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	633	30.1	
27	月	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) カラフルソテー ミニ揚げパン	牛乳 豚肉	スパゲティ 卵不使用パン 米ぬか油 砂糖 米粉	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ	728	27.8	
28	火	○	菜飯 さけの塩焼き さつまいもの豚汁 白菜のおひたし	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	菜飯 米ぬか油 さつまいも 砂糖	人参 こんにやく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 緑豆もやし 白菜 レモン	603	30.0	<b>世界の料理(カナダ)</b> <b>プーティン(30日)</b> 1月の世界の料理は、カナダです。カナダは豊かな自然に囲まれていて、世界各国から移り住んだ人も多く、様々な民族や文化が共存しています。プーティンは、カナダで生まれた、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた料理です。給食では、チーズの代わりにバターをソースに加えて、フライドポテトにかけます。
29	水	○	柳川丼(麦ご飯) 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 鶏卵	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし	655	27.1	
30	木	○	ココアマール食パン プーティン(カナダ風フライドポテト) 肉団子とかぶのスープ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 肉団子	マールパン フライドポテト 米ぬか油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ とうもろこし キャベツ	654	19.5	
31	金	○	ご飯 生揚げと白菜のキムチ炒め いんげんのナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 たらこ 長ねぎ 緑豆もやし いんげん	622	26.3	
* 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。 * 給食の持ち帰りにはできません。 * 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	640	25.9
							学校給食摂取基準	650	21~32



稲城市HP  
「学校給食」ページ

◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】Instagram



クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」

# 1月 給食だより

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？  
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1月24日～30日は、**全国学校給食週間**です！

1月24日から30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。

学校で食べる給食は、単なる昼ご飯でなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ご飯を提供したことが始まりでした。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。

そして戦後、支援物資によって給食は再開されました。給食がどのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

## 給食の歴史&献立の変遷

**昭和22年ごろの給食**

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。  
トマトシチュー・ミルク

**昭和25年ごろの給食**

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。  
コッペパン・ミルク・カレーシチュー

**昭和40年代ごろの給食**

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。  
ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

**昭和50年代ごろの給食**

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され献立の内容も豊かになっていきました。  
カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

## 今の給食は？



現在の学校給食はご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。

そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では生活習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになり、平成17年に「食育基本法」が制定されました。

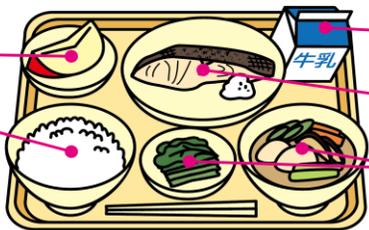
今年も稲城市の小学校・中学校の皆さんに安心安全で美味しい給食を提供していきます。



## 集中力を高める食事とは？

くだもの **果物**

しゆしゆく **主食**



ぎゅうにゅう にゅうせいひん **牛乳・乳製品**

しゆさい **主菜**

ぶくさい **副菜**

しるものぶく (汁物含む)

のう 脳へエネルギーを補給しよう！

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。

また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。朝ごはんをスープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

## 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7年1月16日（木）
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7年1月14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7年1月17日（金）

- ☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。
- ☆ 令和6年度12月分までの給食費で未納がある方は、1月31日（金）に口座振替を行いますので、前日までに指定口座にご入金ください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。
- ☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次進めております。