



# 令和8年度 1月よていこんだてひょう

①



戸田市立美谷本小学校

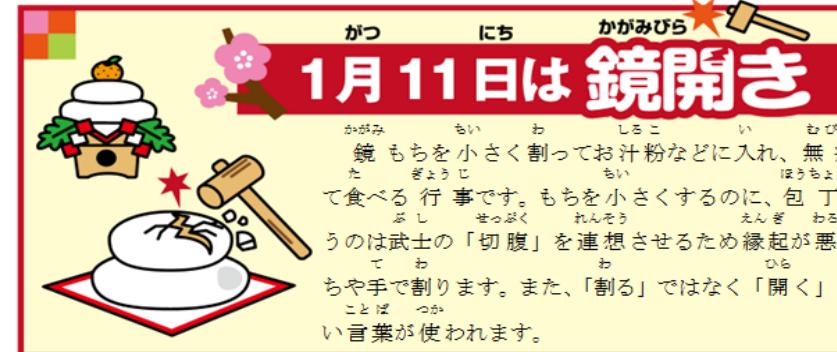
あけましておめでとうございます。本年もよろしくおねがいいたします。



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)	
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他			
2~6年生 給食開始									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ			塩		
	しゅさい	とりのたつたあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	にんにく	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	ゆずづけ よくかんで			はくさい	きゅうり にんじん ゆず	醤油 塩		
	しるもの	★おそうに たべよう!	もちごめ	とりにく	にんじん	だいこん みつば	昆布だし 塩 醤油		
1年生 給食開始									
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &しゅさい	ごもくすし	こめ むぎ さとう あぶら のり	とりにく あぶらあげ	かんぴょう れんこん にんじん さやいんげん しいたけ		塩 醤油 酒 みりん 醋		
	ふくさい	じゃがいものごまあえ	さとう ごま ジャガイモ	とりにく えだまめ	にんじん		酒 醤油		
	しるもの	ごじる		とりにく だいす みそ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		昆布だし		
	デザート	しんしゅんおいわいデザート	さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう アガー	いちごジャム		バニラエッセンス		
15 (木)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどう				
	しゅしょく &しゅさい	ちゅうかめん	こむぎこ				塩		
	ちゃんぽんめん	あぶら	ぶたにく なると さつまあげ ほたて ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ きくらげ		醤油 塩 コショウ 酒 鶏がらダシ			
	ふくさい	さいたまこまつなぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう パンこ ごまあぶら ラード	とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ		塩 コショウ		
	ふくさい	ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	ツナ	きゅうり だいこん にんじん		醤油 酢 コショウ		
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが		醤油 みりん 酒 塩 コショウ		
		さっぱりあえ			キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう		塩 醤油		
	しるもの	いなかじる		あぶらあげ みそ とうふ とりにく	にんじん ジャガイモ ねぎ しめじ だいこん こまつな しいたけ		昆布だし		
19 (月)	◆美谷本小 開校お祝いメニュー ◆								
	美谷本小学校は、明治6年1月20日に、美女木村円通寺を仮校舎としてスタートしました。今年で開校153周年です。								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ さとう マーガリン				塩		
	しゅさい	おいわいミートローフ	あぶら パンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう えだまめ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが		ケチャップ コショウ リース 塩		
	ふくさい	はなやさいさらだ	さとう あぶら		プロッコリー カリフラワー きゅうり 赤ビーマン		酢 塩 コショウ		
	しるもの	コンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ		コンソメ コショウ 塩 鶏がらだし		
21 (水)	デザート	おかしなめだまやき	さとう	かんてん ぎゅうにゅう	おうとう		バニラエッセンス		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのねぎしおやき	ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく ねぎ レモンかじゅう		塩 コショウ 酒 中華の素 鶏がらだし		
	ふくさい	きやべつのマヨごまあえ	さとう ごま マヨネーズ(卵不使用)		こまつな キャベツ にんじん		醤油 コショウ		
22 (木)	しるもの	キムチチゲ	ごまあぶら あぶら さとう	とりにく とうふ みそ	はくさい にら にんじん ねぎ えのき にんにく		唐辛子ダレ 醤油 コショウ 酒		
	おめでとう♪ 1月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー ◆								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのぶんかぼし		さば			塩		
23 (金)	ふくさい	きりぼしのつけ	さとう あぶら	あぶらあげ さつまあげ	だいこん しいたけ にんじん いんげん		醤油 酒 鰐だし		
	しるもの	ちゃんこじる		とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう にんじん えのき こまつな しょうが ねぎ		チタツ 鶏がらダシ 醤油 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりちきんかつ	あぶら こむぎこ パン粉	とりにく			酒 塩 コショウ リース		
23 (金)	ふくさい	ひじきのさらだ	さとう あぶら	ひじき	だいこん こまつな にんじん とうもろこしまねぎ		醤油 酢 コショウ		
	しるもの	ミネストローネ	じゅがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリ トマト		チタツ 鶏がらスープ 塩 コショウ		

今月の目標

かんしゃ た 感謝して食べよう





1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

# 令和8年度 1月よていこんだてひょう

②



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他		

毎年1月の最終週は全国学校給食週間です。 給食のはじまりや意味について考えてみましょう。

26 (月)	再現給食⑤ ~昭和60年以降~ 昭和60年代からは行事食や海外の料理を取り入れるなど、バラエティー豊かになってきました。							568	29.2
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ビビンバどん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	せんまい にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	豆板醤 酒 みりん 醤油 塩			
	ふくさい	キムチあえ	ごまあぶら		はくさい にんじん きゅうり	塩 キムチの素			
	しるもの	わかめトックスープ	あぶら トック	とりにく わかめ	にんじん ねぎ	醤油 塩 リカ 鶏からだ			
27 (火)	再現給食③ ~昭和40年代~ めん類も提供され、飲み物が「脱脂粉乳」から現在の「牛乳」にへ切り替わった頃です。 ソフトめんは給食以外では食べられないものの代表です。うどんやスパゲティとは違う不思議な食感です。							679	25.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく& しゅさい	ソフトめん ミートソース	こむぎこ あぶら さとう こむぎこ バター	とりにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	塩 ワタケチャップ 醤油 コリメ 塩 カルデジ ミルス			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢			
	デザート	みかん			みかん				
	再現給食② ~昭和30年代~ くじらは昭和30年代～昭和50年代までに給食メニューに数多く登場しました。								
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	31.4
	しゅしょく	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)				イースト 塩		
	そのた	いちごジャム	いちごジャム						
	しゅさい	くじらのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	くじら	しょうが	醤油 酒 リース ケチャブ			
	ふくさい	キャベツのサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 コショウ			
	しるもの	ポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう 鶏からだ			
29 (木)	再現給食① ~給食の始まり~ 明治22年山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)で、貧困家庭の児童に無償で昼食を提供したのが始まりとされています。							577	27.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)						
	そのた	いちごジャム	いちごジャム						
	しゅさい	くじらのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	くじら	しょうが	醤油 酒 リース ケチャブ			
	ふくさい	キャベツのサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 コショウ			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	21.0
	しゅしょく	おにぎり	こめ						
	しゅさい	さけのしおやき		さけ					
	ふくさい	たくあんのあえもの	さとう		きゅうり にんじん だいこん しょうが	塩 醤油			
	しるもの	すいとんじる	こむぎこ さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	塩 醤油 鰹だし			
	おめでとう♪1月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー								
再現給食④ ~昭和50年以降~ 主食に「ご飯」も加わり、料理の種類や献立の幅が広がってきた時代です。									
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
しゅしょく& しゅさい	むぎごはん ♥チキンカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ハイフライ ラップ コロナ かー粉 醤油 リース ケチャブ 塩 リカ 鶏からだ				
ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵不使用)			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油			
デザート	フルーツかんてん	さとう	かんてん	パイナップル もも おうとう	塩 ワイン				
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。 ※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、 (栄養士事務室TEL421-3861)までご相談ください。 ★マークは、よくかんでたべましょう。♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。									

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	613	27.2	21.4	80.2	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

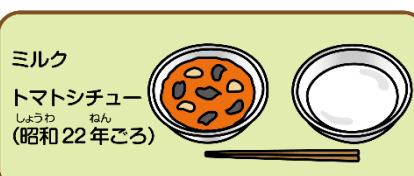
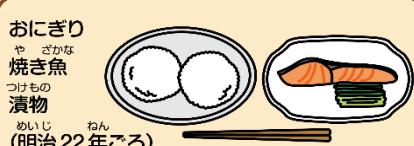


## 日本の学校給食のあゆみ



### 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。この学校は大督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



### バラエティー豊かな献立内容に

