



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

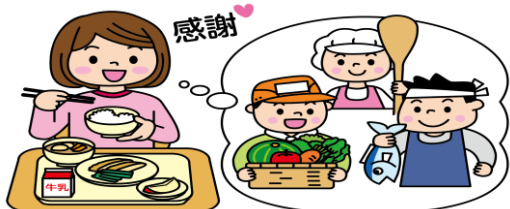
あけましておめでとうございます。本年もよろしくおねがいたします。



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
2～6年生 給 食 開 始									
新年がはじまりました。今年も 健やかな子どもたちの成長を願って おいしい給食づくりに 努めます。									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	25.9
	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			はくさい きゅうり にんじん ゆず		醤油 塩		
	しるもの	★おそくに	もちごめ	とりにく	にんじん だいこん みつば		鯉昆布だし 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				633	27.6
	しゅしょく &しゅさい	ごもくずし	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ のり	かんぴょう れんこん にんじん さやいんげん ししいたけ		塩 醤油 酒 みりん 酢		
	ふくさい	じゃがいものごまあえ	さとう ごま じゃがいも	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 だいず 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		鯉だし		
	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			616	21.8
	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 なんと 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 酒 鶏がら		
	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 しょうが		塩 酒		
	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 酒		
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	30.9
	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		
		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 じゃがいも ねぎ しめじ だいこん こまつな ししいたけ		鯉だし		
19 (月)	◆美谷本小 開校お祝いメニュー◆							663	30.9
	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		鶏がら しょう ろース 塩		
	ふくさい	はなやさいさらだ	さとう あぶら		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤ピーマン		酢 塩 しょう ろース		
	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 しょう ろース 鶏がら		
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	28.2
	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 酒 中華の素 鶏がら		
	ふくさい	きゃ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 酒		
	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 いらにんじん ねぎ えのき にんにく		鶏がら しょう ろース 酒		
22 (木)	おめでとう♪1月うまれ◆美谷本っ子 バースデーパーティー◆							569	29.3
	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	さばのぶなかほし		さば			塩		
	ふくさい	きりぼしのにつけ	さとう あぶら	あぶらあげ さつまあげ	だいこん ししいたけ にんじん いんげん		醤油 酒 鯉だし		
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	24.6
	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 しょう ろース		
	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 たまねぎ		塩 醤油 酢 酒		
	しるもの	ミネストローネ	じゃがいも 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		鶏がら しょう ろース 塩		

今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう



が つ にち かがみびら

1月11日は鏡開き

かがみ ちい お しるこ い むびょうそくまい おが
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願った
ごようじ ちい ほうちよう ばもの つか
で食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使
ぶ し せつぷく れんそう えんぎ おる き
うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づ
て お お ひら えんぎ よ
ちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良
ことば つか
い言葉が使われます。

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
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	ぜんまい 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 かつお 鰹節 だし			
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 パター	とりにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	塩 クイックチャップス 醤油 コリアンダー 酢			
	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				
	28 (水)	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。							
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)				イースト 塩		
そなた		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 ソース かつお			
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 かつお			
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 鰹節 だし かつお			
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	おにぎり	こめ				塩		
	しゅさい	さけのしおやき		さけ			塩		
	ふくさい	たくあんのおえもの	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			
30 (金)	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🎂							636	21.0
	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 パター	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	クイックチャップス 醤油 カレー粉 醤油 ソース かつお 塩 かつお 鰹節 だし			
	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	フルーツかんとん	さとう	かんとん	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)	たんぱく質 (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



にほんがっこうきゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ



がっこうきゅうしょくはじ

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りました。



しえんぶつしがっこうきゅうしょくさいかい

支援物資による学校給食の再開



ミルク
トマトシチュー
しょうわねん
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク
クジラの電田揚げ
たつたあ
せん切りキャベツ
しょうわねん
(昭和25～30年ごろ)



ゆたこんだてないよう

バラエティー豊かな献立内容に



おにぎり
やざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじねん
(明治22年ごろ)



こしき
五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
たいしゅうねん
(大正12年ごろ)



ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳
フレンチサラダ
しょうわねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにゅうしお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょうわねん
(昭和51年ごろ)