



1月給食だより

令和8年1月8日
調布市立第一小学校

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

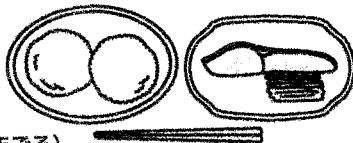
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

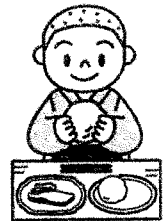
（明治22年ごろ）



五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）



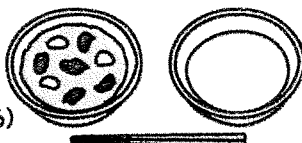
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

（昭和22年ごろ）

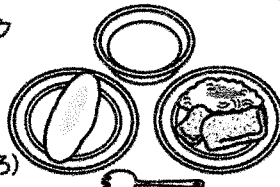


コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和25~30年ごろ）



バラエティー豊かな献立内容に

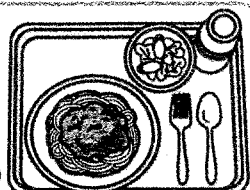
昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

（昭和40~50年ごろ）

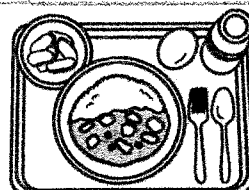


カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

（昭和51年ごろ）



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



1月のこんだて表



令和7年度

調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	金	七草がゆ（お茶漬け風） 松風焼き おすわい（富山県紅白なます） 1/7 人日の節句	○	こめ パンこ じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう とりこく だいす みそ あぶらあげ ひじき	だいこん はくさい にんじん かぶ せり ほうれんそう ねぎ ゆず こんにゃく	541kcal 24.2g
13	火	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の梅おかかあえ さつまいも汁	○	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり おかか みそ	しょうが はくさい みずな にんじん うめ かねぎ だいこん こんにゃく	566kcal 24.9g
14	水	カレーピラフ 冬野菜のクリームスープ 小松菜マドレーヌ	○	こめ あぶら こめこ さとう こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム しめじ はくさい こまつな ほうれんそう レモン	646kcal 18.5g
15	木	マーボー白菜丼 豆腐とわかめの中華スープ 青のり大豆	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ だいす あおのり	にんにく しょうが はくさい ねぎ にんじん たけのこ こら ししいだけ チンゲンさい	608kcal 21.8g
16	金	梅若ごはん チキンチキンごぼう 厚揚げのみそ汁	○	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりこく あつあげ みそ	カリカリうめ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ	573kcal 22.8g
19	月	ごはん かつおぶりかけ 塩豚肉じゃが 野菜のごま酢かけ 食育の日	○	こめ さとう あぶら じゃがいも こま	ぎゅうにゅう こなかつお ぶたにく わかめ あつあげ おかか	たまねぎ にんじん ししいだけ いんげん キャベツ もやし こまつな こんにゃく	537kcal 21.2g
20	火	ごはん いかのみそマヨ焼き 切干大根のベーコンソテー 豆乳タンタンスープ	○	こめ さとう エッグケアマヨ こま あぶら	ぎゅうにゅう いか みそ ベーコン ぶたにく とうにゅう	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな ねぎ たまねぎ もやし かねぎ	592kcal 27.4g
21	水	ミルクパン マカロニグラタン フレンチサラダ かぶとひよこ豆のカレースープ	○	ミルクパン マカロニ さとう こむぎこ パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり にんにく かぶ トマト	631kcal 23.8g
22	木	ベーコンとポテトのガーリックライス めひかりのフライ イタリアンサラダ	○	こめ マーガリン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン めひかり ドライサラミ	にんにく たまねぎ パセリ はくさい キャベツ にんじん きゅうり	581kcal 22.3g
23	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のごまあえ 里芋汁	○	こめ あぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう さけ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのきだけ ねぎ はくさい ほうれんそう ごぼう こまつな こんにゃく	541kcal 23.8g
26	月	学 ＜給食のはじまり～明治時代～＞ 塩むすび 焼き魚（ほっけ） たくあん けんちん汁	○	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ほっけ とうふ あぶらあげ	たくあん ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こんにゃく	544kcal 25.4g
27	火	校 ＜なつかしの給食＞ 揚げパン カレーシチュー フルーツサラダ	○	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん パイ	632kcal 20.8g
28	水	食 ＜昔の定番おかず～昭和20年代～＞ わかめ入り麦ごはん くじらの竜田揚げ ベーコンと小松菜のソテー ビーフンスープ	○	こめ おおむぎ でんぶん あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう たきこみわかめ くじら ベーコン ぶたにく かまぼこ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ししいだけ だいこん チンゲンさい もやし ねぎ たけのこ	583kcal 26.2g
29	木	献 ＜めん料理の登場～昭和40年代～＞ ミートソース・スパゲティ マセドアンサラダ キャベツのスープ	○	スパゲティ オリーブオイル さとう じゃがいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールコーン きゅうり キャベツ	540kcal 22.6g
30	金	立 ＜東京都の郷土料理＞ ごはん のりの佃煮 ちゃんこ鍋 もんじゃ春巻	○	こめ さとう あぶら こむぎこ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう のり とりこく とうふ ぶたにく あぶらあげ さきいか ピザチーズ	にんじん ぶなしめじ ねぎ はくさい こまつな キャベツ しらたき	570kcal 21.6g

《姉妹都市市島平村産食材》ぶなしめじ えのきだけ こめ

※ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

《市内産野菜》にんじん だいこん キャベツ はくさい