



1月給食だより

令和7年1月8日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなる
ような、魅力ある給食作りに努めていきたいと
思います。本年もよろしくお願い致します。



今年巳(へび)年！

へびは、食べるときに
獲物を丸のみしますが、
皆さんは、よくかむこ
とを意識して味わって
食べましょう。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で
提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不
足で中断されてしまいました。

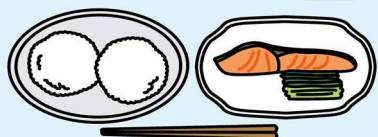
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体
「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校
給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で
給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、
昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学
校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知って
もらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



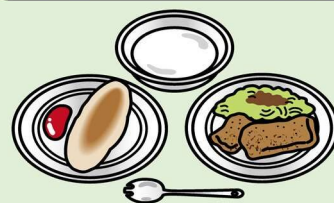
学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



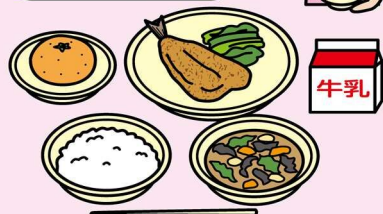
私立忠愛小学校で
提供されたとされる
給食。

戦後(昭和20～30年代)



支援物資の脱脂粉乳
や缶詰、小麦粉などを
使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り
入れ、郷土料理や行事食、世
界の料理など、食育の教材と
なる給食。



鏡開き



かがみ 鏡もちをおいしく食べて
ことし ねん げんき 今年1年、元気にすごしましょう！

<給食費についてのお知らせ>

今般、米等の物価上昇が続いて
いることに鑑み、11月分から児童・
生徒1人につき、1食あたり補助額
が10円増額されています。品質を
維持しつつ、望ましい給食を提供し
て参ります。

<今月の給食より>

※献立表の赤字は6年生のリクエストメニューです。
12月に実施したアンケート結果をもとに、3学期の
給食に取り入れていきます。お楽しみに～♪

・9日(木) 七草

1月7日の「人日の
節句」にちなんだ季節
の行事食です。「春の
七草」を使って、あなか
げごはんを作ります。



・10日(金) 鏡開き

1月11日の「鏡開き」にちなんで、給食室の大きな
釜で小豆を煮て、白玉ぜんざいを作ります。

・15日(水) 小正月

一年の豊作を祈る様々な行事が、日本各地で行わ
れる日です。「まゆ玉かざり」や「どんど焼き」などが有
名ですね。この日の朝には「小豆がゆ」で邪気を払う
慣わしがあります。給食ではおかゆの代わりに、小豆
ごはんを炊きます。「七福いりどり」は、七福神をイメー
ジした具を合わせた、福岡県の郷土料理の「炒り鶏」を
もとにした料理です。

・20日(月) 大寒

小寒から立春までの30日間を寒の内と言い、「大
寒」は、その真ん中の日です。寒さがさらに厳しくなり、
1年中で最も寒い時期です。寒気を利用した食品
(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込み始めるのに
良い日とされています。今が旬の寒ブリと一緒に、それ
らの食材を使った給食です。

・22日(水) カレーの日

1月22日は、全国学校栄養士協議会が、全国
一斉にカレー給食を出すと決めた日で、1982年に
制定されました。
「海軍カレーライス」は有名な横須賀カレーのレン
ジを参考に、スパイシーに仕上げます。お楽しみに～♪

・24日(金)～30日(木) 全国学校給食週間

学校給食週間の由来については左面を御覧ください。
今年度は、6年生のリクエストを中心に、昔懐かし
の給食と、東京産の
食材を多く使った献
立を実施します。



・30日(木) お祝い給食

2月1日に先立って、開校記念日集会が行われま
す。集会実施に合わせて、給食でもこの日にお祝いメ
ニューを提供します。

詳細こんだて表 1月

調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	七草あなかげごはん		とり肉, 油あげ	米, 砂糖, ぜんまい	にんじん, 大根, かぶ, 水菜, せり, 小松菜	681 kcal
	松風焼き	○	とり肉, 大豆, みそ	山芋, 三温糖, ごま	にんじん, ねぎ, しょうが	26.9 g
	栗きんとん			さつまいも, 白みつ, 砂糖, 栗かんろ煮	給食はじまります!	17.4 g
10 金	梅と昆布の大豆ごはん		大豆, えだまめ, 塩昆布	米, ごま	梅肉	636 kcal
	具だくさん粕汁	○	サケ, 豆腐, みそ	じゃがいも	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 白菜, しいたけ	27.1 g
	白玉ぜんざい		あずき	砂糖, 白玉団子		12.6 g
14 火	シーフードクリームスパゲティー		とり肉, えび, いか, ほたて貝柱, 牛乳, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 米粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	762 kcal
	海藻サラダ	○	海そうミックス	ごま, 砂糖, ごま油	にんじん, もやし, コーン	26.5 g
	アップルポテトパイ			さつまいも, 砂糖, バイシート(卵なし), 乳不使用マーガリン	りんご, レモン	39.6 g
15 水	小豆ごはん		あずき	米, ごま		606 kcal
	七福いりどり	○	とり肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, しいたけ, たけのこ, いんげん	24.9 g
	みそけんちん汁		ぶた肉, 豆腐, 油あげ, みそ	ごま油, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ	20.0 g
16 木	みかん				みかん	
	木島平のおいしいごはん			米		596 kcal
	野沢菜と豚肉の炒めもの		ぶた肉	ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ, 野沢菜漬, しいたけ, しめじ, 小松菜	25.3 g
17 金	きのこ汁	○	豆腐, みそ		なめこ, えのきたけ, 大根, 玉ねぎ, ねぎ	19.6 g
	木島平のりんご				りんご	
	キムチチャーハン		ぶた肉	米, 油, ごま	にんじん, キムチ, ピーマン	588 kcal
20 月	なんこつからあげ	○	とりなんこつ	でんぷん, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	24.6 g
	トック入り野菜スープ		とり肉, 豆腐	トック, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, 白菜, ねぎ	20.4 g
	紅マドンナ				オレンジ系かんきつ類	
21 火	ごはん			米		639 kcal
	寒ブリと凍り豆腐のおろし煮	○	ブリ, こうや豆腐	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ほうれんそう, 大根, ゆず	27.2 g
	具だくさんみそ汁		豆腐, 油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	23.5 g
22 水	天草オレンジ				オレンジ系かんきつ類	
	五目ソース焼きそば		ぶた肉, いか, 青のり	油, 中華めん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 干しいたけ	562 kcal
	わかめスープ	○	わかめ, 豆腐	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, 大根	26.3 g
23 木	米粉のメープルドーナツ (乳・卵・小麦なし)		豆腐, きなこ	砂糖, メープルシロップ, 米粉, マッシュポテト, 油, 粉砂糖		22.2 g
	海軍カレーライス		牛肉, ぶた肉	米, 油, バター, 強力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マーマレード(13カ・夏ミカ・ユズ)	696 kcal
	コーンサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ	23.1 g
24 金	フルーツポンチ			砂糖	みかん(缶), もも(缶), パイン(缶), バナナ, レモン	18.3 g
	五目おこわ		ぶた肉	米, もち米, ごま油, 砂糖, 栗甘露煮	干しいたけ, たけのこ, ねぎ, しょうが, 小松菜	669 kcal
	絹厚揚げと白菜の旨煮	○	ぶた肉, 生あげ	油, でんぷん, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 白菜	25.6 g
27 月	中華風コーンスープ		ベーコン, たまご	でんぷん, ごま油	玉ねぎ, キャベツ, コーン, にんにく, クリームコーン(缶), しょうが	24.3 g
	いちご				いちご	
	大きなコッペパン			コッペパン		618 kcal
28 火	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	28.2 g
	鯨とポテトのアンダレス	○	くじら肉, みそ	でんぷん, じゃがいも, 三温糖, ごま油	しょうが	19.0 g
	昔のワンタンスープ		ぶた肉	ごま油, ワンタンの皮	しょうが, もやし, ほうれんそう, ねぎ, にんじん	
29 水	セルフおにぎり		のり	米		617 kcal
	さけの塩焼き	○	サケ	ごま油, ごま	たくあん	29.6 g
	炒めたくあん					12.8 g
30 木	栄養すいとん		スキムミルク, 牛乳, 油あげ, みそ	小麦粉, さつまいも, こんにゃく	白菜, 大根, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	
	みかん				みかん	
	ソフトめん			ソフトめん		610 kcal
31 金	カレースープ(めん用)		ぶた肉	油, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ	26.8 g
	ちくわのいそべ揚げ	○	ちくわ, 青のり	小麦粉, 油		18.5 g
	昭和のフレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, みかん(缶), レーズン	
1 土	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン(缶), もも(缶), もも(缶), バナナ	
	めだいと小松菜の和風ピラフ		ベーコン, メダイ	米, バター, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, しいたけ, 小松菜	651 kcal
	東京野菜の豆乳クリームスープ	○	ウィンナー, みそ, 豆乳	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, えのきたけ, 白菜	22.3 g
2 日	明日葉ケーキ(卵・乳ナ)		豆腐	乳不使用ホットケーキミックス, 三温糖, 油	あしたば, レモン, しょうが	25.4 g
	お赤飯		あずき	米, もち米, ごま		618 kcal
	クリスピーチキン	○	とり肉	米粉, コーンフレーク, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	25.1 g
3 月	和風カラフルサラダ		わかめ, ハム	砂糖, ごま油, ごま	にんじん, キャベツ, コーン, きゅうり, 赤ピーマン	16.2 g
	豆腐と春菊のすまし汁		豆腐		大根, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, しゅんぎく	
	紅白大福			大福もち		
4 火	ココアパン			ココアパン		638 kcal
	豆腐のグラタン	○	ベーコン, ぶた肉, 豆腐, 豆乳, チーズ	油, 乳不使用マーガリン, 米粉	にんにく, 玉ねぎ	28.5 g
	冬野菜のポトフ		ウィンナー	じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, かぶ, ブロッコリー, グリンピース	30.3 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。特に果物は仕入れの関係で変更になる可能性があります。予め御了承ください。
 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。
 今月は16日に米、みそ、野沢菜漬、りんごを、その他の日にもしめじ、えのきたけを使用予定です。