



令和8年1月8日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也

1月は、全国学校給食週間があります。

この期間は、給食が始まった明治、昭和の給食を体験する「給食タイムスリップ」を行います。また、今月は郷土料理を多く取り入れ、食文化に触れる機会を増やした献立にしました。御家庭でも食文化について話をしたり、給食について話題にしていただき、子どもたちが食への関心が高まるよう御協力いただければ幸いです。



全国学校給食週間 給食タイムスリップ

給食は、明治22年山形県で始まりました。家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食の始まりです。給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進、社会性、食文化などを学ぶ教育活動の一環として行われています。

今回は、給食タイムスリップと題し、給食開始の明治22年ごろの給食、昭和30~40年ごろの給食、昭和50年ごろの給食を順番に提供します。特に、昭和30~40年ごろは今から約70年前です。それは、調布市が誕生したころになります。調布市が生まれたころにどんな給食が食べられていたか、子どもたちに知ってもらいたいと考えています。



1月の献立から

・13日(火)【調布産 白菜を使用したマーボー白菜丼】

調布市の学校給食では、S&A(School and Agriculture)という組織があります。調布市内の農家さんの理解と協力をもとに、安心安全な地場野菜が学校に納品されます。今月は白菜、人参が調布市産の予定です。

・19日(月)【郷土料理 石川県】

「治部煮(じぶに)」は、冬の時期が寒い石川県の郷土料理です。少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理で、「すだれ麩」というお麩が入っているのがとくちゅうです。すだれ麩は、だしをたくさん吸うので煮物にぴったりの食材です。



・20日(火)【世界の料理 スウェーデン】

ヤンソンの誘惑は、じゃがいもとアンチョビを使ったグラタンです。料理名の由来は、「菜食主義」(肉や乳製品などを食べない)のヤンソンさんがあまりにもおいしそうな見た目とおいにつられてつい食べてしまったことからだといわれています。

・22日(木)【郷土料理 青森県】

いかメンチ、せんべい汁を作ります。いかメンチは、いかに野菜を入れて練り、油で揚げた料理です。せんべいじるは、しょうゆ味の汁に南部せんべいというせんべいを割って入れた料理です。せんべいが汁を吸うともちもちになります。



・23日(金)【海軍カレーライス】

神奈川県横須賀市では、「よこすか海軍カレー」が町おこしになっています。海軍カレーは栄養バランスを考え、サラダと牛乳を必ずそえることが提供のルールとなっています。また、現在の海上自衛隊では、長い航海で何曜日かわからなくなってしまうため、金曜日にカレーを食べて、曜日がわかるようにしているそうです。

1月 献立表

2026年 1月



北ノ台小学校

日	献立	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 食塩相当量
9 金	1/7七草 1/11鏡開き 菜飯 鶏肉と大根の煮物 おしるこ	鏡びらき	○ 牛乳, 鶏七七肉, 小豆(乾)	米, ちぎりこんにゃく,油,砂糖, 白玉	菜めしの素, 大根,人参,干し椎茸,いんげん	602 kcal 20.8 g 12.6 g 1.2 g
13 火	調布産白菜 野菜チップ わかめスープ	白菜	○ 牛乳, 豚ひき肉,みそ(赤), 生わかめ	米, 油,砂糖,片栗粉,ごま油(貝印), じゃがいも,さつまいも	白菜,人参,玉ねぎ,干し椎茸, 長ねぎ,ニラ,こんにゃく,生姜, かぼちゃ, もやし	567 kcal 18.0 g 19.3 g 2.4 g
14 水	岡山県 郷土料理 ひるせんおこわ 肉じゃがそぼろ煮 野菜のごま酢和え		○ 牛乳, 鶏小間,豚ひき肉,生揚げ	米,もち米,油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく,片栗粉, 白すりごま,ねりごま(白)	人参,ごぼう,山菜ミックス,干し椎茸, 玉ねぎ,グリンピース,生姜汁, キャベツ,もやし,ほうれん草	578 kcal 21.8 g 18.5 g 2.6 g
15 木	和風ツナおろしスパゲッティ わかめのサラダ ココアクリーム白玉		○ 牛乳, ツナフレーク米油漬け,きざみのり, わかめ, フローズンホップ	スパゲッティ,油,オリーブ油, 砂糖,片栗粉, 白玉,チョコレートソップ	玉ねぎ,しめじ(木島平), 大根,キャベツ,きゅうり,人参,生姜	533 kcal 18.7 g 24.4 g 2.0 g
16 金	はちみフレモントースト クリームシチュー コーンドレッシングサラダ		○ 牛乳, いんげんまめ,ひよこ豆,鶏モモ肉, 調理用牛乳,生クリーム	食パン,マーガリン, はちみつ,砂糖, 油,小麦粉	レモン, 玉ねぎ,人参,生姜,グリンピース, きゅうり,キャベツ,コーン,クリームコーン	569 kcal 19.7 g 30.0 g 2.3 g
19 月	郷土料理 石川県 ごはん 鉄火味噌(てつかみそ) 治部煮(じぶに) 白菜のゆず和え		○ 牛乳, 鶏挽肉,みそ(赤), 鶏肉切身, 塩昆布	米, 油,砂糖,ごま油, 片栗粉,ちぎりこんにゃく,里芋	人参,ニラ, 小松菜,生姜汁,白菜, きゅうり,ゆず果汁	556 kcal 21.8 g 12.0 g 2.2 g
20 火	世界の料理 スウェーデン 胚芽食パン 手作りりんごジャム ヤンソンの誘惑(ゆうわく) 豆のスープ		○ 牛乳, 鶏小間,調理用牛乳,生クリーム, ウインナー,ひよこ豆,レンズまめ	胚芽食パン, 砂糖,コーンスター,チ じゃがいも,油,小麦粉, バター,乾パン粉	りんご,レモン, 玉ねぎ,マッシュルーム,人参, セロリー	577 kcal 22.2 g 21.9 g 2.5 g
21 水	豚キムチチャーハン 棒ぎょうざ ザーサイスープ		○ 牛乳, 豚ばら肉, 豚ひき肉, 鶏小間	米, 油,ごま油,緑豆春雨, 片栗粉,餃子の皮	人参,長ねぎ,キムチ,ニラ, 生姜,こんにゃく, ザーサイ,チンゲン菜,きくらげ	544 kcal 20.4 g 22.2 g 2.9 g
22 木	郷土料理 青森県 ごはん イカメンチ 野菜のからしあえ せんべい汁		○ 牛乳, イカ,豚ひき肉, 鶏小間	米, 片栗粉,油, せんべい,里芋	コーン,キャベツ,玉ねぎ,人参,生姜, 小松菜,もやし, ごぼう,大根,しめじ,長ねぎ	547 kcal 22.3 g 18.0 g 2.3 g
23 金	海軍カレーライス 人参ドレッシングサラダ		○ 牛乳, 豚肉, ツナ	米,油,マーガリン, 小麦粉,じゃがいも	玉ねぎ,こんにゃく,生姜,人参, セロリー,あんずジャム, キャベツ,きゅうり,レタス	636 kcal 20.6 g 23.7 g 1.9 g
26 月	明治22年 ごろの給食 塩むすび サバの文化干し キャベツ浅漬け 豚汁	明治22年 ごろの給食	○ 牛乳, 焼のり, 鯖文化干し, 豚ばら肉,みそ(赤),みそ(白)	米, つきこんにゃく(黒),油	キャベツ,人参,きゅうり, ごぼう,大根,長ねぎ	537 kcal 23.5 g 17.8 g 2.1 g
27 火	昭和30~40年 ごろの給食 コッペパン くじらのアングレーズソース ノンオイルサラダ カレーシチュー	昭和30~40年 ごろの給食	○ 牛乳, くじら, 豚肉	コッペパン, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖, 油,小麦粉,マーガリン	生姜,こんにゃく, キャベツ,きゅうり,人参,コーン,レモン, 玉ねぎ,セロリー,グリンピース	634 kcal 21.7 g 32.1 g 2.9 g
28 水	昭和50年 ごろの給食 ソフトメン ミートソース なつかしの春雨サラダ フルーツきんとん	昭和50年 ごろの給食	○ 牛乳, 豚ひき肉, ポークハム, 白いんげんペースト	ソフト麺, 油,緑豆春雨,砂糖,ごま油, さつまいも,しろみつ	こんにゃく,生姜,人参,セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,クラッシュトマト, トマトピューレ,バジル, キャベツ,もやし,きくらげ, パインアップル	571 kcal 23.3 g 16.5 g 2.7 g
29 木	冬の献立 おでん かやくごはん おでん 野菜のマヨあえ ぽんかん	冬の献立 おでん	○ 牛乳, 竹輪,揚げボール,生揚げ	米, しらたき,油,砂糖,じゃがいも, 三角こんにゃく(黒),竹輪ふ, エッグケアマヨネーズ	ごぼう,人参,干し椎茸, 大根,キャベツ,小松菜,コーン,玉ねぎ, ポンカン	550 kcal 20.5 g 17.1 g 2.9 g
30 金	ねぎ塩ごうじぶた丼 根菜のみそ汁 キャロットゼリー		○ 牛乳, 豚肉,豚バラ,生揚げ, みそ(白),みそ(赤), イナガター	米, 油,片栗粉	こんにゃく,生姜,玉ねぎ,もやし,小ねぎ, ごぼう,人参,大根,長ねぎ, にんじんジュース,オレンジジュース	614 kcal 20.0 g 25.2 g 1.9 g

※しめじ,えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
※にんじん,はくさいは調布市産のものを使用します。

※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。



右手で上からはしを取る

左手を軽くそえ、右手を右方向に
すべらせて、はしの下にそえる

左手をはなす



正月の祝い禮や結婚式など、あめ
でたい時に「祝いばし」を使います。
これは、神事や祝儀など「晴れの
日」に使う中太両細の丼口はしで
「柳ばし」といいます。柳は白く
清潔で、春先に身をだすめでたい
もの。また、長さも八寸(約24 cm)
で末広がりの縁起物といわれてい
ます。

