



1月給食だより

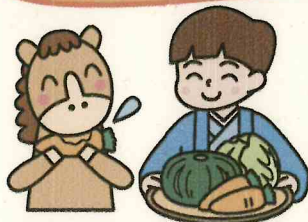
令和8年 1月 8日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

あけましておめでとうございます

ふゆやす お がつ き はじ むかし いちがつい にがつに さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月
さ ねんどまつ む つきひ なが はや かん じ き
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。
かぜ りゅうこう たいちようかんり いっそう き にち
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
おも 思います。



とし
今年(とし)はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸を**うま**く使いこなして
きれいに食べよう!



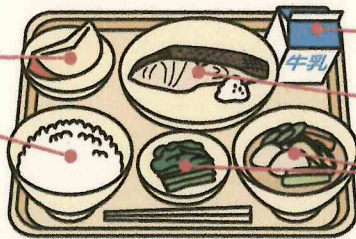
よく味わって**うま**味
を感じよう!

集中力(しゅうちゅうりょく)を高める食事(しょくじ)とは?

べんきょう こうりつ すす はやね はやお あさ た
勉強(べんきょう)を効率よく進めるには、早寝・早起(はやお)をし、朝ごはんをしっかり食べてから
と 取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳(のう)が一番活発(かっぱつ)に動くのは午前中(ごぜんちゅう)なので、
あさ のう ほうきゅう き しゅうちゅうりょく たか
朝ごはん(あさごはん)で脳(のう)へエネルギー(えんじや)を補給(ほくけい)することが、やる気(やるき)や集中力(しゅうちゅうりょく)を高めることにつな
がります。また、脳(のう)を活性化(かっせいか)するには、よくかむことも重要(じゅうじょう)です。スープやゼリー飲
りよう す しやく ころ
料(りょう)などで済ませず(す)、主食(しゅし)とおかず(おかず)を組み合わせ(くみあわせ)て食べることを心がけ(こころが)ましょう。

はん つぶ た
ご飯(はん)は粒(つぶ)のまま食べる
しょうか
ので、ゆっくり消化(しょうか)・
さゆうしゅう はら も
吸収(さゆう)され、腹持ち(はらもち)がよ
あんてい のう
く、安定(あんてい)して脳(のう)へエネ
ぎやうきゅう
ルギー(ぎやうきゅう)を供給(きょうきゅう)します。

くだ もの
果物(くだもの)
しゅ しよく
主食(しゅし)



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)
しゅ さい
主菜(しゅさい)
ぶく さい
副菜(ぶくさい)
しるものぶく
(汁物含む)

のう
脳(のう)へエネルギー
ほきゅう
を補給(ほくけい)しよう!



給食(きょくしょく)の組み合わせ(くみあわせ)を参考に(さんか)し、よくかんで食べ(た)ましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

にほん がっこうきょくしょく めいじ ねん やまがたけんつるおかまち げん つるおかし しりつちゅうあいしょうがっこう ていきょう はじ
日本の学校給食(にほんのがっこうきょくしょく)は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校(しりつちゅうあいしょうがっこう)で提供(ていきょう)されたのが始まり
とされています。その後、各地(ごかくち)に広まったものの、戦争(せんそう)による食料不足(しょくりょうふそく)で中断(ちゅうだん)されていました。

せんご こ せいようき せいふく かいげん しょうわ ねん しょうわ ねん がつ か
戦後(せんご),子どもたちの栄養不足(せいようきふそく)を改善(かいげん)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(きょくじょうぶつし)の寄贈(きそく)を受けて、翌年(しゅうわねん)1月から学校給食(がっこうきょくしょく)が再開(さいかい)されることになりました。昭和21年12月24日
に、東京都内(とうきょうとない)の小学校(しょうがっこう)で給食用物資(きょくじょうぶつし)の贈呈式(そうていしき)が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日(がっこうきょくしょくかんしゃのひ)」とし
ましたが、昭和25年度(しゅうわ25ねんど)からは、冬季休業(とうきぎゅうぎょう)と重ならない1月24日~30日までの1週間(しゅうかん)を「全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきょくしょくしゅうかん)」
とすることが定められました。全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきょくしょくしゅうかん)を通して、学校給食(がっこうきょくしょく)の意義(いぎ)や役割(やくわり)などを皆さん(みなさん)に知(し)ってもら
い、学校給食(がっこうきょくしょく)についてあらためて考(かんが)える機会(きかい)にしてほしいと思います。



1月のこんだて



調布市の姉妹都市長野県木島平村より、しめじとえのきが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	こんだて 献立名		牛乳	旬の食材 行事食 など	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	
9	金	ゆかりごはん 磯香和え	松風焼き 七草汁	○	1月7日は 人日の節句 (じんじつのせっく) 春の七草	ぎゅうにゅう、とり、にく、みそ、 のり、ぶたにく、あぶらあげ、か つおぶし、こんぶ	こめ、パンこ、じゃがいも、さとう、 ごま、しらたまだんご	ゆかり、ねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しいたけ、だいこん、 かぶ、せり	
13	火	★みそラーメン ★ジャンボあげぎょうざ ★海そうサラダ		○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、な ると、かつおぶし、みそ、だいず、か いそうミックス	ちゅうかめん、あぶら、でんぶ ん、ぎょうざのかわ、こむぎこ	にんにく、しょうが、しいたけ、 キャベツ、ねぎ、にんじん、もや し、コーン、きゅうり	
14	水	★手作りぶどうパン 白身魚のクリーム煮 スパゲッティサラダ		○	たら	ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、 だいず、ちようせいとうにゅう、 ハム	こむぎこ、さとう、マーガリン、 じゃがいも、あぶら、スパゲッ ティ、エッグフリーマヨネーズ	レーズン、たまねぎ、はくさい、 にんじん、ブロッコリー、マッ シュルーム、きゅうり	
15	木	ごはん 豚ばらだいこん	大根の葉ふりかけ 吹雪汁	○	だいこん 	ぎゅうにゅう、じゃこ、ぶたに く、わかめ、とうふ、あぶらあげ、 かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、ごま、こんにやく、 さとう、でんぶん、じゃがいも	だいこんのは、はねぎ、しょう が、にんにく、だいこん、はくさ い、にんじん、しめじ、たまねぎ、 こまつな	
16	金	まぜまぜピビンバ トックスープ	★青のりお豆 ★オレンジ	○	韓国料理 (かんこく) 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、 だいず、あおのり、とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、トック	にんにく、にんじん、ぜんまいみ ずに、こまつな、もやし、たまね ぎ、キャベツ、しいたけ、はれひ めかん	
19	月	昆布のたきこみごはん 糸寒天の和風サラダ	焼きししゃも ★豚汁	○		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、こん ぶ、ししゃも、いとかんてん、ぶ たにく、とうふ、かつおぶし、こ んぶ、みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがい も、こんにやく	にんじん、こねぎ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、しょうが、 だいこん、ねぎ、こまつな	
20	火	豚キムチ焼きそば ★わかめスープ	開口笑	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、わかめ、かつおぶし、ちよう せいとうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 こむぎこ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 キムチ、ニラ、もやし、ねぎ、えの きたけ	
21	水	ごはん レモンドレッシングサラダ	アジのメンチカツ かぼちゃのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、まあじ、とりに く、だいず、ハム、きぬあつあげ、 かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、パンこ、こむぎこ、じゃが いも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、キャベツ、 きゅうり、セロリー、レモン、か ぼちゃ、にんじん、ぶなしめじ、 ねぎ	
22	木	★カレーライス コールスローサラダ ★コーヒゼリー		○	1月22日は カレーの日 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんて ん、なまクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも、こむ ぎこ、マーガリン、さとう、エッ グフリーマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、コーン	
23	金	★セルフてりやきチキンバーガー 粉ふきいも かぶとひよこ豆のスープ		○	かぶ 	ぎゅうにゅう、とりにく、ウイ ナー、ひよこめ	ミルクパン、あぶら、さとう、で んぶん、じゃがいも、マーガリン	しょうが、かぶ、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、にんじん	
26	月	ごはん 味つけのり 炒めたくあん	さばの塩焼き けんちん汁	○	明治22年 ごろの こんだて	全 国 学 校 給 食 週 間	ぎゅうにゅう、のり、さば、とう ふ、あぶらあげ、かつおぶし、こ んぶ	こめ、あぶら、ごま、さといも、こ んにやく	たくあん、だいこん、にんじん、 ごぼう、こまつな、しめじ
27	火	麦ごはん 野菜の甘酢和え	★くじらの竜田あげ 餅とワンタンのスープ	○	昭和27年 ごろの こんだて		ぎゅうにゅう、くじら、たまご	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、ワ ンタンのかわ	しょうが、キャベツ、もやし、に んじん、こまつな、コーン、しい たけ
28	水	★ソフトめんミートソース マセドアンサラダ オニオンスープ		○	昭和40年 ごろの こんだて		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、ベーコン	あぶら、でんぶん、じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、セロ リー、きゅうり、コーン
29	木	深川めし ちゃんこ汁	いもようかん	○	東京都 (とうきょうと) 郷土料理		ぎゅうにゅう、あさり、とりに く、あぶらあげ、かつおぶし、こ んぶ、みそ、かんてん	こめ、あぶら、さとう、こんにゃ く、さつまいも	ごぼう、にんじん、こねぎ、はく さい、だいこん、ねぎ、しいたけ
30	金	米粉パン 調布野菜のサラダ	ハンガリアンシチュー パナナ	○	地産地消 (ちさんちしょう) について		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベー コン	こめパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、マーガリン、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、キャベツ、だい こん、はくさい、パナナ

1月から6年生がリクエストしてくれたメニューをこんだてに入れていきます。
リクエストメニューには★印がついているので、さがしてみてくださいね！