



1月 給食だより

令和7年1月8日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

冬休みに入る前は体調を崩してしまう子がいましたが、このお休み中に体調を整えることができましたでしょうか？体調は良くても、お正月はどうしても大人も子どももゆったりしてしまいがちで、生活リズムが崩れやすくなっています。まずは、早寝・早起き、朝ご飯を実践して元気に登校できるようにご助力いただけると幸いです。

きゅうしょく れきし こんだて へんせん

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声

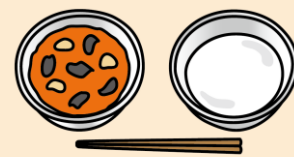


給食用物資贈呈式

が高まりました。アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年 1 月に給食が再開しました。

- ★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 1 月 24 日~30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

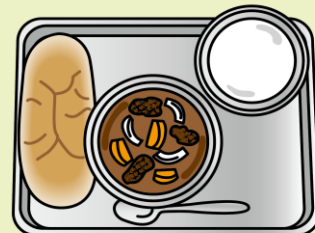
昭和 22 年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

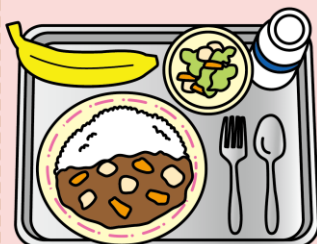
昭和 25 年ごろの給食



コッパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和 50 年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

昭和 40 年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。



1月の給食目標

献立について知ろう

1月の行事食



●鏡開き（10日、15日）

11日は鏡開きです。地域によっては4日、11日、15日、20日が鏡開きなのだそうです。お正月にその年の神様の居場所になっているのが、鏡もちです。お正月が過ぎて、このおもちを下げて食べることで神様をお送りする行事が鏡開きです。鏡もちを食べることで神様の力を授けてもらい、1年間の家族の無病息災を願います。給食では10日と15日に関東風と関西風のお雑煮を提供します。

●学校給食週間（24日～30日）

1月24日から30日までは学校給食について関心を深める「全国学校給食週間」です。日本のご当地メニューや、昔の懐かしいメニュー、東京の野菜を使った郷土料理など盛りだくさんな内容になっているので楽しみにしてください。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| 牛乳は毎日つきます。 | | | 9日 ・チキンカレーライス ・茎わかめサラダ ・りんご | 10日 お雑煮食べ比べ ・ごはん ・あんかけ卵焼き ・土佐しょうゆ和え ・★ 関東風雑煮 ・みかん |
| 13日 成人の日 給食なし | 14日 ・だし茶漬け <small>5-1リクエスト</small> ・鮭の塩焼き ・青菜と厚揚げの生姜炒め ・大学芋 | 15日 お雑煮食べ比べ ・鶏肉と小町麩の卵とじ丼 ・★ 関西風雑煮 ・キャベツの香り漬け | 16日 ・二色トースト ・ポトフ ・ごまドレサラダ | 17日 ・ごはん ・お好みコロッケ ・野菜のおひたし ・さつま汁 |
| 20日 ・ごはん ・いかとじゃがいものチリソース ・小松菜とひじきのナムル ・ビーフンスープ | 21日 ・麻婆麺 ・きゅうりともやしの甘酢和え ・のり塩フライドポテト | 22日 ・豚肉と油揚げのだし炊きごはん ・魚の黄金みそ焼き ・磯香和え ・芋団子汁 | 23日 ・黒糖コッペパン ・ポテトとマカロニのグラタン ・パンチビーンズサラダ | 24日 日本の料理～長崎県～ ・ごはん ・豚肉の長崎風レモンステーキ ・ひきとおし ・フルーツヨーグルト和え |
| 27日 日本の料理～秋田県～ ・いぶりがっこ入り焼き飯 ・きりたんぼ汁 ・からししょうゆ和え | 28日 昔給食① ・きな粉揚げパン ・トマトシチュー ・焼き油揚げとわかめのサラダ | 29日 東京野菜と郷土料理 ・深川飯 ・きすの天ぷら ・芯とり菜と小松菜のおひたし ・ちゃんこ汁 | 30日 昔給食② ・スパゲッティ ・ミートソース ・ポテトもち ・海藻サラダ | 31日 ・ツナの炊き込みご飯 ・ししゃものコーンフレーク揚げ ・大根ときゅうりのピリ辛漬け ・白菜と豆腐のみそ汁 ・みかん |

※天候や行事によって献立内容を変更する場合があります。

【配布用献立表】

2025年 1月

0: 通常献立

江東区立第三砂町小学校

2024-12-17 印刷

| 日 | 献立名 | 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 | たんぱく質 | 日 | 献立名 | 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 | たんぱく質 |
|------|---|---|---|--|--------------------|--|--|--|---|--------------------|-------|
| 9 木 | 牛乳 デキコシレーライス きわめサラダ りんご | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ肉 ★鶏肉胸肉 ★ビレ用チーズ くきわめ | 米、油、じゃがいも、小麦粉 サラダ油、ごま油、砂糖 | たんぱく、しょうが、たまねぎ はくさい、もやし、ごぼう、 ゆず(薬液、生)、みかん | 685 kcal 20.9 g | 牛乳 深川飯 きすの天ぷら 水 | ★牛乳(飲用)、出し昆布 あさり(水煮)、油揚げ、あおのり きす、★鶏胸、削り節 鶏肉モモ肉、生揚げ | 米、ごま油、お茶漬け用あられ 白ごま、油、小麦粉、米粉、砂糖 | しょうが、たまねぎ、ほうろ菜 にんじん、もやし、芯とり菜 はくさい、干しいたけ、にんじん だいこん | 590 kcal 27.7 g | |
| 10 金 | 牛乳 ごはん あんかけ卵焼き 土佐じょうゆ和え 関東風雑煮 | ★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 ★鶏胸、削り節、糸がきかつお 出し昆布、厚削り、鶏肉モモ肉 かまぼこ(赤)、絹ごし豆腐 | 米、じゃがいも、油、砂糖 コーンフレーク、白玉粉 | たんぱく、たまねぎ、にんじん、 しょうが、ごぼう、たまねぎ はくさい、ごぼう、にんじん、 ゆず(薬液、生)、みかん | 660 kcal 27.4 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉 豚モモのき肉、海鹽ミソ汁 油揚げ、出し昆布、削り節 しじょう、厚削り、豆腐(木綿) | スパゲツチイ(乾)、サラダ油 油、小麦粉、じゃがいも コーンフレーク、三温糖 ごま油、砂糖、白ごま | しょうが、たまねぎ、にんじん、 セロリ、★オリーブオイル(缶) トマト缶詰、キヤベツ きゅうり、コーン缶 | 605 kcal 23.4 g | |
| 14 火 | 牛乳 だし茶漬け 緑の塩焼き 青菜と油揚げの生薬醤油炒め 大芋 | ★牛乳(飲用)、塩昆布 出し昆布、厚削り、削り節 刻みのり、糠、ペーコン 生揚げ | 米、麦、白ごま お茶漬け用あられ ごま油、油、ごま油、 砂糖、還元水あめ、黒ごま | 万能ねぎ、もやし にんじん、ごま、ごま しょうが、にんにく | 669 kcal 29.9 g | 牛乳 ソチの炊き込みご飯 しじょうのもの、コーンフレーク、揚げ 金 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 618 kcal 25.7 g | |
| 15 水 | 牛乳 鶏肉と小町巻の卵とじ丼 関西風雑煮 ケヤベツの香り漬け | ★牛乳(飲用)、出し昆布 削り節、鶏むね肉 ★鶏卵 鶏肉むね肉 | 米、油、小町巻、砂糖 コーンフレーク、白玉粉 さといも、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、だいこん、ねぎ ごま、ごぼう、たまねぎ キヤベツ、きゅうり、シモン | 661 kcal 29.2 g | 牛乳 ソチの炊き込みご飯 しじょうのもの、コーンフレーク、揚げ 金 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 613 kcal 24.4 g | |
| 16 木 | 牛乳 三色トースト ホトトモチ ごまトシサラダ | ★牛乳(飲用)、ペーコン 豚肩、いんげんまめ(乾) コーンフレーク | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 656 kcal 22.9 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 656 kcal 22.9 g | |
| 17 金 | 牛乳 ごはん お好みコロッケ 野菜のおひたし さつま汁 | ★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 糸がきかつお、あおのり 削り節、出し昆布、鶏肉胸肉 豆腐(木綿)、油揚げ | 米、油、じゃがいも、小麦粉 乾麺、白ごま ごま油、さつま油 | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 662 kcal 24.8 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 662 kcal 24.8 g | |
| 20 月 | 牛乳 ごはん いかにじゃがいものチリソース 小松菜とひじきのナムル ピーマンソース | ★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 大豆、削り節 大豆(木綿)、あおのり | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 669 kcal 29.9 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 669 kcal 29.9 g | |
| 21 火 | 牛乳 抹茶種 豚肉と油揚げのだし炊きごはん 魚の黄金みそ焼き 磯香和え 生卵子汁 | ★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 大豆、削り節 大豆(木綿)、あおのり | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 668 kcal 30.3 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 668 kcal 30.3 g | |
| 23 木 | 牛乳 黒砂糖ココロパン ホトトモチココロのクラファン パンチビーンズサラダ | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ肉 ★牛乳、豆乳、★生クリーム ★ビレ用チーズ、大豆 | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 694 kcal 26.9 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 694 kcal 26.9 g | |
| 24 金 | 牛乳 ごはん 豚肉の黒味噌シモンスステーキ ひきとおし フルーツのヨーグルト和え | ★牛乳(飲用)、豚肩ロース 出し昆布、鶏肉モモ肉 豆腐(木綿) ★ブレンダーヨーグルト | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 680 kcal 26.1 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 680 kcal 26.1 g | |
| 27 月 | 牛乳 いぶりがっこ入り焼き飯 きりたんぽ汁 からししょうゆ和え | ★牛乳(飲用)、豚ひき肉 ★鶏胸、鶏肉胸肉 油揚げ、出し昆布、削り節 | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 593 kcal 21.2 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 649 kcal 26.3 g | |
| 28 火 | 牛乳 きな粉揚げパン トマトシチュー 焼き油揚げとわかめのサラダ | ★牛乳(飲用)、きな粉 豚肩、ひよこごまめ(乾) わかめ、油揚げ | 強化米、油 ごま油、白ねりごま、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、ごま、ごま はくさい、ごま、ごま ごぼう、だいこん | 649 kcal 26.3 g | 牛乳 スパゲツチイミートソース ホトトモチ 木 | ★牛乳(飲用)、小麦粉、油揚げ しじょう、厚削り、豆腐(木綿) みかん | 米、強化米、ごま油、油 小麦粉、コーンフレーク | しょうが、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、にんにく、はくさい ねぎ、ごま、ごぼう、みかん | 649 kcal 26.3 g | |