



# 1月 給食だより

令和8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人が何人かいましたが、このお休み中に休養して体調を整えることはできましたか？体調は良くても、お正月はどうして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・早起きから始めて正しい生活リズムを取り戻しましょう！

## 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。山形県の大層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

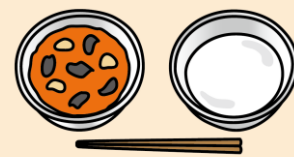


### 給食用物資贈呈式

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。

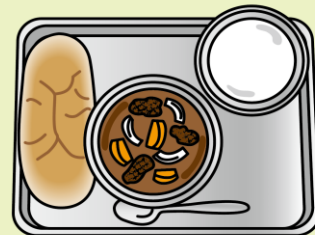
### 昭和 22 年ごろの給食



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。

トマトシチュー・ミルク

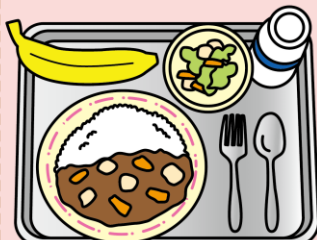
### 昭和 25 年ごろの給食



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。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

### 昭和 50 年代ごろの給食



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。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

### 昭和 40 年代ごろの給食



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。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン



# 1月の給食目標

# 献立について知ろう

## 1月の行事食



### ●おみくじコロック (22日)

コロックの中身が3種 (ウインナー・うずらの卵・たこ) のうちどれかが入っています。今年の運勢をコロックのおみくじで占ってみましょう!

- ウインナー ... 「Winner(優勝者)にかけて「勝負に勝てる年」
- うずらの卵 ... 「黄身(=君)が中心」で「人気者になれる年」
- たこ ... 足が8本で「八=末広がり」なので「縁起の良い年」



### ●学校給食週間 (26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。昔の懐かしいメニューや、日本各地の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
<p>1月</p> <p>牛乳は毎日つきます。</p>		<p>あけましておめでとう ございます</p>		<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>年明けうどん</li> <li>松風焼き</li> <li>紅白なます</li> <li>花みかん</li> </ul>
<p>12日</p> <p>成人の日</p> <p>給食なし</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごま塩ふりかけご飯</li> <li>揚げたら</li> <li>もやしとわかめの</li> </ul> <p>ごま醤油</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冬野菜のカレーライス</li> <li>大豆とひじきのサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンマヨトースト</li> <li>ポトフ</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ししゃもの磯辺揚げ</li> <li>シャキシャキ和え</li> <li>鶏団子のみぞれ鍋仕立て</li> </ul>
<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭のホイル焼き</li> <li>野菜のごまだれ和え</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉とかぶの</li> <li>クリームスパゲッティ</li> <li>白菜とベーコンのスープ</li> <li>スイートポテト</li> </ul> <p>〇〇党総選挙第1位</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の中華あんかけ</li> <li>煮込み</li> <li>じゃがいもと青菜の</li> <li>オイスター炒め</li> </ul>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン</li> <li>おみくじコロック</li> <li>キャベツとベーコンの</li> <li>スープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いかとじゃがいもの</li> <li>チリソース</li> <li>小松菜のナムル</li> <li>ビーフンスープ</li> </ul>
<p>26日 山口県の郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チキンチキンごぼう</li> <li>大平汁</li> <li>からし醤油和え</li> </ul>	<p>27日 昔給食①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムコッパン</li> <li>くじらのたつた揚げ</li> <li>麦とひよこ豆の</li> <li>カレースープ</li> <li>大根と白菜のサラダ</li> </ul>	<p>28日 昔給食②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフト麺ミートソース</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<p>29日 奄美大島の郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>奄美の鶏飯</li> <li>青のりポトフ</li> <li>黒蜜ポンチ</li> </ul>	<p>30日 東京都の郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>深川飯</li> <li>笹かまの石垣揚げ</li> <li>糸寒天のおかか和え</li> <li>ちゃんこ汁</li> </ul>
<p>1月24日~30日 全国学校給食週間</p>				

※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 ]

2026年 1月 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

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	エネルギー 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	エネルギー たんぱく質
9 金	牛乳 年明けうどん 松風焼き 紅白なます 花みかん	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ 油揚げ、かまぼこ(赤)、厚削り 出し昆布、鶏むねひき肉(皮なし) 豆腐(木綿)半分絞る、★鶏卵	サラダ油、砂糖、(冷)うどん 油、生パン粉、けしの実	にんじん、江戸菜、はくさい、ねぎ だいこん、みかん	590 kcal 36.4 g	29 木	牛乳 奄美の鶏飯 青のりポテト 黒蜜ポンチ	★牛乳(飲用)、鶏成鶏肉胸 ★鶏卵、刻みのり、あおのり	米、ごま油、砂糖、白ごま、油 じゃがいも、黒砂糖、白玉(冷凍)	ねぎ、しょうが、たくあん 干しいたけ、万能ねぎ みかん(缶)、黄桃缶(ダイス) パイン(缶)	687 kcal 23.9 g
13 火	牛乳 ごま塩ふりかけご飯 揚げたら もやしとわかめのごま醤油 雑煮	★牛乳(飲用)、たら、出し昆布 厚削り、鶏肉モモ(皮付き) 高野豆腐、かまぼこ(赤) 生わかめ	米、白ごま、油、米粉、砂糖 コーンスターチ、もち、ごま油	ねぎ、ごぼう、にんじん根 はくさい、干しいたけ、こまつな ゆず(果皮、生)、もやし、にんじん	636 kcal 29.1 g	30 金	牛乳 深川飯 笹かまの石垣揚げ 糸寒天のおかか和え ちゃんこ汁	★牛乳(飲用)、出し昆布 あさり(水煮)、油揚げ、あおのり さかさまぼこ、てんぐさ(素干し) 糸寒天のおかか和え 生揚げ、削り節	米、ごま油、白ごま、小麦粉、油 黒ごま、砂糖	しょうが、ねぎ、万能ねぎ にんじん、亀戸だいこん きゅうり、もやし、ごぼう にんじん根(皮つき、生) はくさい、干しいたけ、だいこん	643 kcal 26.9 g
14 水	牛乳 冬野菜のカレーライス 大豆とひじきのサラダ りんご	★牛乳(飲用)、豚モモ 干ひじき(ステンレ釜、乾)、大豆	米、油、じゃがいも、小麦粉 白ごま、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、カリフラワー かぶ根、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、りんご	669 kcal 20.7 g						
15 木	牛乳 コーンマヨトースト ポトフ 大根サラダ	★牛乳(飲用)、ロースハム ★ピザ用チーズ、ベーコン 豚肩(脂身付き)、いんげんまめ ★ウィンナー、ちりめんじゃこ	★食パン、マヨネーズ、油 じゃがいも、白ごま、砂糖、ごま油	スイートコーン缶ホール、パセリ セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、だいこん きゅうり	682 kcal 30.3 g						
16 金	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ シャキシャキ和え 鶏団子のみぞれ鍋仕立て	★牛乳(飲用)、ししゃも あおのり、鶏ひき肉、油揚げ 豆腐(木綿)、削り節、出し昆布	米、油、小麦粉、コーンスターチ 三温糖、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん根、 ねぎ、はくさい、干しいたけ だいこん、ゆず、もやし、こまつな 切干しだいこん、きゅうり にんじん	595 kcal 23.5 g						
19 月	牛乳 ごはん 鮭のホイル焼き 野菜のごまだれ和え かきたま汁	★牛乳(飲用)、鮭 削り節、出し昆布、豆腐(木綿) 生わかめ、★鶏卵	米、油、白ごま、白ねりごま コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ 生しいたけ(菌床栽培、生) はくさい、もやし、こまつな ねぎ、江戸菜	582 kcal 31.5 g						
20 火	牛乳 鶏肉とかぶのクリームスパゲッティ 白菜とベーコンのスープ スイートポテト	★牛乳(飲用)、鶏成鶏肉胸 ベーコン、★いか(短冊)、豆乳 ★牛乳、★生クリーム ★粉チーズ、★鶏卵	スパゲッティ(乾)、オリーブ油 油、小麦粉、★バター、さつまいも 砂糖	たまねぎ、マッシュルーム(缶) かぶ、にんじん、パセリ はくさい	680 kcal 24.8 g						
21 水	牛乳 ごはん 豆腐の中華あんかけ煮込み じゃがいもと青菜のオイスター炒め	★牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き) ★いか(短冊)、★うずら卵 豆腐(冷凍)、ベーコン	米、油、コーンスターチ じゃがいも、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、たけのこ(缶) はくさい、チンゲンツアイ トウモロコシ、こまつな	641 kcal 29.9 g						
22 木	牛乳 ミルクパン おみくじコロケ キャベツとベーコンのスープ みかん	★牛乳(飲用)、豚モモひき肉 ★牛乳、★うずら卵(水煮缶) ★ウィンナー、まだこ(ゆで) ベーコン	★ミルクパン、油、じゃがいも 小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉 白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ チンゲンツアイ、みかん	661 kcal 27.6 g						
23 金	牛乳 ごはん いかとじゃがいものチリソース 小松菜のナムル ビーフンスープ	★牛乳(飲用)、★いか(短冊) 削り節、豚肩(脂身付き)	米、油、コーンスターチ じゃがいも、ごま油、砂糖 白ごま、ビーフン	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、こまつな、にんじん 干しいたけ、たまねぎ	618 kcal 22.1 g						
26 月	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 大平汁 からし醤油和え	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ 出し昆布、削り節 鶏むね肉(皮つき若鶏)、生揚げ	米、米粉、油、砂糖、板こんにやく さといも	ごぼう、枝豆(冷凍)、にんじん はす、干しいたけ、ねぎ はくさい、もやし、こまつな	617 kcal 26.2 g						
27 火	牛乳 ジャムコッペパン くじらたつた揚げ 麦とひよこ豆のカレースープ 大根と白菜のサラダ	★牛乳(飲用)、くじら肉(赤肉) ベーコン、ひよこまめ(乾)	★コッペパン、油、砂糖、米粉 麦、サラダ油	いちごジャム、しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト缶詰(ホール) だいこん、はくさい スイートコーン缶ホール	591 kcal 30.1 g						
28 水	牛乳 ソフト麺ミートソース フレンチサラダ でこぼん	★牛乳(飲用)、ベーコン 豚モモひき肉	ソフト麺(うどん)、サラダ油 油、小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、マッシュルーム(缶) トマト缶詰(ホール)、キャベツ きゅうり、チョコボン	589 kcal 22.0 g						

※アレルギー食品には記号を表示しています