

1月給食だより

江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美



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、給食回数は残り46回となりました。

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ひます。

本年もよろしくお願ひいたします。

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。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>米飯と、野菜や魚のおかずが中心。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、きょうどりようりぎょうじしよくせかいりようり郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

1/24(金)~1/30(木) 全国学校給食週間

今回の全国学校給食週間の三松小テーマは、「江戸川区を知ろう」です。みなさんの住んでいる江戸川区をより深く知ってもらうため、江戸川区と交流があり、友好都市・姉妹都市盟約を締結している地域の郷土料理や名物料理を出す予定です。

- 1/24(金) 江戸川区: 地場産物の小松菜を使った献立を出します。
- 1/27(月) 新潟県南魚沼市(友好都市): 新潟県産コシヒカリや、新潟県の郷土料理を出します。
- 1/28(火) オーストラリアセントラルコースト市(姉妹都市): オーストラリアの名物料理を出します。
- 1/29(水) 山形県鶴岡市(友好都市): 鶴岡市産はえぬきや、山形県産の郷土料理を出します。
- 1/30(木) アメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市(姉妹都市): ハワイ州の郷土料理を出します。





1月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	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	1食分 たんぱく質 脂質
10 金	ななくさごはん うめかあえ みそけんちんじる しらたまおしるこ 	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,しらすほし,こ なかつお,とりにく,しろみそ,あかみそ,と うふ,あずき	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら,ごま,あぶら, こんにやく,さといも,しらたまこ	にんじん,だいこん,かぶ,かぶ,みずかけな, せり,こまつな,はくさい,もやし,うめ,しめ じ,ねぎ	572 kcal 23.1 g 12.8 g
14 火	きびごはん おみくじコロッセ かいそうサラダ まめいりやさいスープ 	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー,うず らたまご,チーズ,わかめ,くきわかめ,ペー コン,レンズまめ	こめ,きび,あぶら,じゃがいも,こむぎ,パ ン,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, しょうが,セロリ,さやいんげん	661 kcal 21.9 g 25.6 g
15 水	★カレーうどん シボテナニーマスタードあえ おかあえ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だしこんぶ,とり レバー,こなかつお	さとう,かたくりこ,うどん,あぶら,じゃが いも,あぶら,はちみつ,ごま	にんじん,たまねぎ,こまつな,ねぎ,しょう が,にんにく,キャベツ,もやし,パイン,もも, みかん	563 kcal 24.7 g 16.0 g
16 木	こまつなプロパンストースト1/2 シナモントースト1/2 じゃがいもいりサラダ グラムチャウダー	○	ぎゅうにゅう,こなチーズ,ベーコン,とり にく,しろいんげんまめ,あさり,えび,とう にゅう,なまクリーム	しょくパン,オリーブオイル,マーガリン, グラニューとう,じゃがいも,ごま,さとう, あぶら,ごまあぶら,こめ,バター	にんにく,こまつな,にんじん,キャベツ, きゅうり,たまねぎ,エリンギ,パセリ	567 kcal 23.9 g 23.9 g
17 金	おかかごはん さかなのゆずかけ ひじきとこまつなのあえもの とうにゅういりみそしる みかん	○	ぎゅうにゅう,こなかつお,サバ,ひじき,だ しこんぶ,ぶたにく,なまあげ,とうにゅう, しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら, すりごま,あぶら	ゆず,こまつな,もやし,にんじん,ホール コーン,だいこん,ねぎ,みかん	641 kcal 26.6 g 23.3 g
20 月	むぎごはん あさりのつくだに にくじゃが ごますあえ	○	ぎゅうにゅう,あさり,ちりめんじゃこ,ぶ たにく,こおりとうふ	こめ,むぎ,さとう,みずあめ,はちみつ,あぶ ら,こんにやく,じゃがいも,ごま,すりごま, ねりごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,さ やいんげん,もやし,キャベツ,きゅうり	561 kcal 20.0 g 13.2 g
21 火	ごましおごはん ししゃもいそべあげ こんにやくのピリリに いなかじる オレンジ	○	ぎゅうにゅう,ししゃも,あおのり,たまご, だしこんぶ,とりにく,とうふ,あかみそ,し ろみそ	こめ,ごま,ごま,こむぎ,あぶら,あぶら,ご まあぶら,こんにやく,じゃがいも,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ, オレンジ	594 kcal 25.8 g 20.3 g
22 水	わかめごはん さかなのまつまえに からしあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,わかめ,いわし,こんぶ,だし こんぶ,こなかつお,とうふ,たまご	こめ,むぎ,ごま,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,はくさい,もやし,にん じん,ホールコーン,こまつな,たまねぎ,え のきだけ,ねぎ	562 kcal 24.8 g 15.6 g
23 木	てづくりツナマヨパン はくさいのカレークリームに サイコロサラダ	○	ぎゅうにゅう,とうにゅう,ツナ,ベーコン, ぎゅうにゅう,さけ,こおりとうふ,ハム	きょうりき,さとう,あぶら,エッグケア マヨネーズ,バター,こめ,かたくりこ, じゃがいも,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ほんしめじ, はくさい,パセリ,きゅうり	583 kcal 27.2 g 25.7 g
24 金	★さんしょくごはん けんちんじる こまつなやきドーナツ 	○	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,こなかつ お,とりにく,とうふ,とうにゅう,きなこ	こめ,おしむぎあぶら,さとう,ごま,こん にやく,じゃがいも,こむぎ,バター	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,だい こん,しめじ,ねぎ	655 kcal 26.5 g 21.8 g
27 月	むぎごはん(コシヒカリ) イカとくるまのたまごいため のりすあえ くじらじる くさだんこ 	○	ぎゅうにゅう,いか,たまご,ツナ,のり,だし こんぶ,ぶたにく,くじら,とうふ,あかみそ, しろみそ,とうふ,きなこ	こめ,むぎ,あぶら,ぶ,こんにやく,じゃがい も,しらたまこ,じょうしんこ,さとう	ねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,こまつな, もやし,しょうが,ごぼう,だいこん,よもぎ	595 kcal 27.5 g 18.4 g
28 火	ミルクパン チキンバルミジャーノ マカロニサラダ やさいスープ 	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とりにく,とりに く,たまご,チーズ,ツナ,ベーコン,レンズま め	ミルクパン,こむぎ,パン,あぶら,さ とう,マカロニ	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,にんじ ん,キャベツ,こまつな,ホールコーン,セロ リ,パセリ	571 kcal 27.2 g 23.5 g
29 水	むぎごはん(はえぬき) さかなのあまからあげ きつかあえ いもにじる 	○	ぎゅうにゅう,ぶり,かまぼこ,だしこんぶ, とりにく,とうふ	こめ,むぎ,こむぎ,かたくりこ,あぶら,さ とう,ごま,さといも	にんにく,キャベツ,もやし,こまつな,にん じん,きくのはな,しょうが,ごぼう,だいこ ん,しめじ,ねぎ	573 kcal 24.3 g 21.3 g
30 木	コーンピラフ モチコチキン レモンドレッシングサラダ ロングライススープ 	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,とりに く	こめ,むぎ,あぶら,かたくりこ,じょうしん こ,あぶら,さとう,ごま,はるさめ	たまねぎ,にんにく,にんじん,エリンギ, ホールコーン,パセリ,しょうが,キャベツ, きゅうり,こまつな,レモン,ねぎ,しいたけ	576 kcal 24.7 g 20.5 g
31 金	ミートソースパグティ コーンサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だし,こなチー ーズ	スパゲティ,あぶら,こめ,バター,さとう	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にん じん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,オレンジ	616 kcal 25.1 g 21.2 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

1月の給食目標 「栄養バランスよく食べましょう」

