



# 1月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校  
校長 廣石 雄司  
栄養士

今年も新しい年を迎え3学期がスタートしました。9日(金)から学校給食も始まります。まだ寒い日は続きそうですが、冬は風邪やインフルエンザ、コロナ、そしてノロウイルスなどが流行しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事で、体の抵抗力を高め寒さに負けない体をつくりましょう。

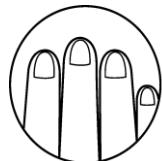
## 手をしっかり洗おう！！



人の手は、いろいろなものに触れるため、目には見えない細菌やウイルスがついています。細菌やウイルスは、その手で触った食べ物から体の中に入り込み、風邪などの感染症を引き起こすことがあります。感染症を予防するためにも、きちんと手を洗いましょう。ご自宅でもご指導の程よろしくお願いします。



指先



### 洗い残しやすい4つのポイント

指と指の間



親指



手首



手洗いの後は  
清潔なハンカチで  
ふきましょう！



洗い残しやすいところは特に注意をして、石鹼でていねいに洗いましょう。

## 今月の世界の料理

### 1月20(火)世界の料理 ~アメリカ~

今月の世界の料理は「アメリカ」です。給食委員会が、班ごとに意見を出し合い、みんなが食べやすいように、工夫を重ねて考案したメニューとなっています。

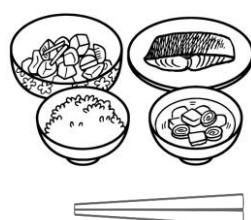
クラムチャウダーはアメリカで代表的なスープです。あさりのだしに野菜やベーコンを合わせ、ミルクで仕上げるクリーミーなスープです。アメリカでは家庭でもレストランでも広く親しまれています。

そして、「チキンバーガー」もアメリカを代表する、食文化の1つになります。給食室では、鶏肉にスパイス等で下味をつけ、給食室の大釜で揚げる予定です。

自分たちで考えたメニューが、実際に給食になるのは、とても貴重な経験です。 今月の世界の料理をお楽しみにしてください！

## 全国学校給食週間

1月26日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で、貧しい子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。当時の献立はおにぎり・塩鮭・漬物とシンプルでした。それから全国へと広まりましたが、戦争の影響で中止されました。戦後アメリカの民間団体・ララからの援助物資を受けて再開したのが昭和21年12月24日です。これを記念して12月24日を学校給食記念日としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間が全国学校給食週間となりました。烏山小学校でも昔なつかしい献立を取り入れていきます。



# 1月 学校給食献立表



## きれいにてをあらおう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立鳥山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g	
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える			
9	金	鮭と卵のあけぼのすし 雑煮 はすのさんばい	3学期 給食開始	ごめ ごま トック	さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ さけ たまご あぶらあげ かつおぶし とりにく こんぶ	にんじん ごぼう たいこん	ほししいだけ えのき はくさい こまつな れんこん	623kcal 28.0g	
13	火	あんかけ海鮮焼きそば 野菜のごまだれかけ 白玉しるこ	鏡開き	むしちゅうかめん でんぶん さとう ごま	あぶら ごまあぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか うずら あすき	にんじん はくさい もやし	たけのこ ほししいだけ こまつな キャベツ ねぎ	665kcal 28.4g	
14	水	麦ごはん ひじきのふりかけ 沢煮椀 ブリの照り焼き じゃがいもの和え物		ごめ あぶら ごま	おしむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶり ツナ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ	しょうが こまつな もやし	にんじん ほししいだけ たいこん ねぎ	629kcal 29.8g	
15	木	黒砂糖パン 冬野菜のシチュー 白菜のサラダ くだもの(りんご)		くろざとうパン さつまいも さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ こなチーズ	にんじん プロッコリー カリフラワー きゅうり りんご	601kcal 22.2g	
16	金	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ジャコサラダ 肉じゃが		ごめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	おしむぎ さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こおりどうふ ちくわ あおのり じゃこ	しょうが こなチーズ たまねぎ にんじん こんにゃく もやし	にんじん キャベツ こまつな	635kcal 26.1g	
19	月	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の変わりあえ 白菜のおかかかけ		ごめ でんぶん じゃがいも	おしむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	こなチーズ かつおぶし	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい	614kcal 23.5g	
20	火	チキンバーガー <sup>給食委員会 提案メニュー</sup> ジョア(ブルーベリー) クラムチャウダー コーンサラダ	ショア 世界の料理 アメリカ	まるパン パンこ じゃがいも	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう こなチーズ とりにく ベーコン あさり	たまねぎ ペーコン にゅうさんいんりょう	クリームコーン キャベツ コーン	645kcal 28.4g	
21	水	麻婆豆腐丼 野菜のみそドレサラダ 豆花風		ごめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とうふ ぶたにく こなかんてん こなセラチン エバミルク とうにゅう	にんにく こなセラチン エバミルク	しょうが ねぎ たけのこ にんじん ほししいだけ にら たいこん もやし	677kcal 28.6g	
22	木	チキンカレーライス フレンチサラダ 福神漬 フルーツポンチ		ごめ あぶら こむぎこ	おしむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	こなチーズ	たまねぎ セロリー キャベツ コーン みかんかん パンかん もちかん りんごかん	709kcal 20.4g	
23	金	有機米ごはん かきたまじる 鰯(さば)のから揚げおろし酢 有機野菜のコーンポテト	全国学校 給食週間	ごめ こめこ さとう	でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう かつおぶし とうふ わかめ	さば かつおぶし わかめ	たいこん コーン こまつな	たまねぎ にんじん ねぎ	670kcal 30.1g
26	月	きな粉あげパン 肉だんご入り春雨スープ シャキシャキ野菜		コッペパン さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく おから うずらたまご	きなこ ねぎ はくさい えのき	ほししいだけ たけのこ はくさい こまつな たいこん きゅうり	601kcal 24.9g	
27	火	子ぎつねごはん すいとん わかさぎの磯辺揚げ くだもの(はるか)		ごめ ごま	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ かつおぶし ぶたにく あおのり	わかさぎ ぶたにく	えだまめ しめじ こまつな はるか	たいこん ねぎ ねぎ はるか	639kcal 28.2g
28	水	コッペパン いちごジャム カレーシチュー キャベツのサラダ くだもの(りんご)		コッペパン あぶら こむぎこ	いちごジャム じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズまめ	ぶたにく レンズまめ	しょうが セロリー コーン りんご	たまねぎ キャベツ キユウリ	585kcal 21.1g
29	木	雑穀ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 青菜のお浸し みかん		ごめ もちあわ じゃがいも	おおむぎ もちきび	ぎゅうにゅう さけ いとけすり けすりぶし ぶたにく とうふ	さけ けすりぶし とうふ	キャベツ ごぼう ねぎ みかん	こまつな たいこん ねぎ みかん	569kcal 29.4g
30	金	ソフト麺 ミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの(ぽんかん)		ソフトめん こむぎこ はちみつ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミニチ だいす こなチーズ	ぶたにく すなぎもミニチ だいす こなチーズ	セロリー ピーマン キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり ぽんかん	608kcal 24.7g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。