



# 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もの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。

### 注意

指先

指と指の間

親指

手首



洗い残しやすいところは特に注意をして、石鹸でていねいに洗いましょう。

手洗いの後は  
清潔なハンカチで  
ふきましょう!



## 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 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	3学期 給食開始	主な材料名			エネルギー kcal
				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	たんぱく質 g
9	金	鮭と卵のあけぼのすし 雑煮 はすのさんばい		こめ さとう ごま あぶら トック 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 ほししいだけ えのき ごぼう はくさい こまつな だいこん 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		むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか うすら あずき	にんじん たけのこ ほししいだけ はくさい こまつな キャベツ もやし	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		こめ おしむぎ あぶら さとう ごま 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 にんじん ほししいだけ ごぼう だいこん もやし 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 あぶら さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー はくさい 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		こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら 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 たまねぎ にんじん こんにゃく もやし 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 白菜のおかかけ		こめ おしむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご かつおぶし	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	614kcal 23.5g
20	火	チキンバーガー ジョア(ブルーベリー) クラムチャウダー コーンサラダ		まるパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こなチーズ とりにく ペーコン あさり にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ 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		こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら くろざとう	ぎゅうにゅう だいず 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 しょうが ねぎ たけのこ にんじん ほししいだけ にら だいこん もやし こまつな	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		こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん りんご キャベツ コーン ふくじんづけ みかんかん バインかん ももかん りんごかん	709kcal 20.4g
23	金	有機米ごはん かきたまじる 鯖(さば)のから揚げおろし酢 有機野菜のコーンポテト		こめ でんぶん こめこ あぶら さとう 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 たまご	しょうが だいこん たまねぎ コーン にんじん ねぎ こまつな	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 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく おから うすらたまご	にんじん ほししいだけ たけのこ しょうが ねぎ はくさい えのき こまつな だいこん 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)		こめ さとう ごま 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	にんじん えだまめ だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな 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 いちごジャム あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ コーン りんご きゅうり	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		こめ おおむぎ もちあわ もちきび じゃがいも	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	はくさい キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 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(ぼんかん)		ソフトめん あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく すなごもミンチ だいず こなチーズ	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ぼんかん	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。