

1月給食だより

No.9

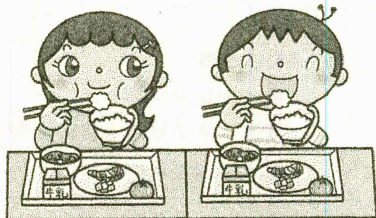
令和8年1月8日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

新しい年を迎えました。本年もよろしくお願いします。冬休み中には、おせち料理などのお正月の行事食を食べましたか。1月は日本の伝統行事に触れる機会が多くあり、また、全国学校給食週間もあります。この機会に伝統行事の由来や学校給食の意義について考えてみてください。

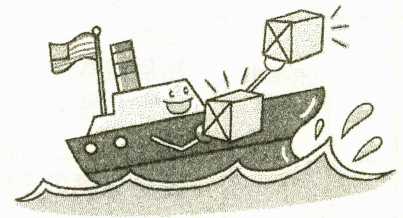
学校給食の歴史



1889年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）のお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を提供したことが日本における学校給食の始まりと言われています。



1945年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。戦争で給食は中断されたままでした。



戦後の日本の様子を見た外国から穀物や缶詰などの援助があり、食べ物がたくさん送られてきました。こうして、1946年12月24日、学校給食が再び始まりました。

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。学校給食は上記の流れで発展し、現在に至ります。給食が始まった当初は、子供たちへの栄養補給が主な目的でした。現在では、栄養バランスのとれた食事で子供たちの心身の発達を目指すことはもちろんですが、旬の食材、食文化、食品の生産など食に関するあらゆることや社会性を学べる「生きた教材」です。ぜひ、給食を通して様々な知識を身に付けてほしいと思います。

～学校保健委員会の話題から～

12月19日に開催された学校保健委員会にて、参加された保護者から「習い事で帰りが遅くなる日の子供の食事や就寝時間について」質問がありました。同じような悩みを抱えた保護者の方は、他にもいるのではないのでしょうか。食事と就寝時間の間が短いと、睡眠中に食べたものを消化することになり睡眠の質にも影響する場合があります。お子さんに限らず、仕事で帰りが遅くなる大人にも通ずることですが、健康的な生活を送り、睡眠の質も保てるよう食事面でできる対応策を2つ紹介します。各家庭で最適な生活習慣を探るヒントになれば幸いです。

- 1 夜ごはんを2分割し、習い事の前後にとる。例えば、習い事の前には主食中心の軽い食事、習い事の後はおかず中心の軽い食事をとる。
- 2 夜ごはんが習い事の後になる場合、食事の量をいつもより控え、その分、朝食をしっかりとる食習慣に変える。

このようにすることで栄養バランスを保ち、食事と就寝時間の間が短い場合でも内臓にかかる負担を減らすことができます。各家庭の生活リズムやお子さんの食事に対する思い（夜ごはんはがっつり食べたい、朝からたくさん食べられない）もあると思います。この機会にお子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。

～給食のレシピを紹介します～

鶏肉とごぼうの甘辛和え

<分量（5人分）>

鶏むね肉	300g	揚げ油	適量
料理酒	小さじ2	★砂糖	大さじ3
ごぼう	100g	★料理酒	小さじ2
れんこん	120g	★みりん	小さじ1
片栗粉	100g	★しょうゆ	大さじ1と1/2

<作り方>

- ① 食材を切る。鶏肉は2cm角のひと口大に切る。ごぼうは5mm厚の斜め切り、れんこんは1cm厚のいちよう切りにする。
- ② 鶏肉に料理酒をまぶす。
- ③ 鶏肉、ごぼう、れんこんに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ★の調味料を大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジで500W 20～30秒加熱し、アルコール分をとばしてタレを作る。
- ⑤ ③に④をからめる。

1月 学校給食予定献立表

給食当番エプロンを持ち帰った人は
忘れずに持ってきてましょう。

令和8年1月

世田谷区立北沢中学校

日	ランチ ルーム	給食 行事	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金			ご飯 鯖のごま醤油焼き おかか和え 七草のすまし汁	○	さば 糸けずり 油揚げ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし 人参 大根 かぶ かぶの葉 白菜 せり	754 kcal 30.7 g 33.1 g 2.5 g
13 火			ハッシュドポークライス 海藻サラダ くだもの（りんご）	○	豚肉 レンズ豆 生クリーム わかめ	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 人参 もやし キャベツ コーン りんご	821 kcal 26.4 g 24.6 g 2.1 g
14 水		有機米 給食	ご飯 松風焼き からし和え 豚汁	○	鶏肉 豆腐 みそ 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐	米 パン粉 砂糖 ごま でん粉 油 じゃが芋	長ねぎ 生姜 人参 もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	733 kcal 33.8 g 20.9 g 3.0 g
15 木			高野豆腐のそぼろ丼 小松菜の磯和え 白玉ぜんざい	○	鶏肉 豚肉 高野豆腐 のり 豆腐 あずき	米 大麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 白玉粉 砂糖	生姜 人参 干し椎茸 れんこん 人参 もやし 小松菜	803 kcal 33.3 g 20.9 g 2.2 g
16 金			ミルクパン チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ	○	ベーコン チーズ レンズ豆 鶏卵 牛乳 牛乳 生クリーム	ミルクパン 油 油 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 小松菜 玉ねぎ 玉ねぎ クリームコーン パセリ	777 kcal 33.7 g 35.1 g 3.9 g
19 月		食育の日	ご飯 魚のごまみそ焼き 白滝のきんぴら かき玉汁	○	さわら みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき 人参 えのき草 長ねぎ	719 kcal 36.2 g 24.2 g 2.2 g
20 火	2B		キムたくご飯 鶏肉とごぼうの甘辛和え かぶと油揚げのみそ汁 くだもの（みかん）	○	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 みかん	797 kcal 32.0 g 26.3 g 3.3 g	
21 水		せたがや そだち 給食	小松菜クリームスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ ココア蒸しケーキ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 いんげん豆 生クリーム 粉チーズ 鶏卵 牛乳 いんげん豆	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃが芋 油 砂糖 砂糖 バター 油 小麦粉	玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン	879 kcal 33.0 g 33.7 g 2.8 g
22 木	2A	郷土料理 （秋田県）	わかめごはん 小魚のフライ ごま酢和え きりたんぽ汁	○	わかめ ししゃも 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 ごま きりたんぽ	生姜 人参 もやし きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう 舞茸 長ねぎ せり	754 kcal 30.2 g 21.3 g 3.1 g
23 金			ガーリックトースト チリコンカン こまつナサラダ ホワイトゼリー	○	豚肉 大豆 白いんげん豆 ツナ 寒天 ゼラチン カルピス	ソフトフランスパン バター オリーブ油 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 ごま油 砂糖	にんにく にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ダイストマト缶 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	767 kcal 31.0 g 35.1 g 3.1 g
26 月		全 国 学 校 給 食 週 間	シーフードピラフ ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	○	えび いか 鶏肉 ベーコン レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	米 大麦 バター 油 油 じゃが芋 バター 油 マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ダイストマト缶	731 kcal 33.0 g 21.9 g 3.3 g
27 火			麦ご飯 さばの幽庵焼き ごまドレサラダ 根菜のみそ汁	○	さば 鶏肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま さつま芋	レモン キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	810 kcal 31.7 g 33.5 g 2.6 g
28 水			ココア揚げパン 冬野菜のクリームシチュー バジルドレッシングサラダ	○	鶏肉 牛乳 調製豆乳 いんげん豆 生クリーム ハム	コッペパン 油 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく	802 kcal 28.6 g 36.6 g 2.7 g
29 木			いか入りソース焼きそば たこぺったん フルーツポンチ	○	豚肉 いか 青のり たこ 鶏卵 糸けずり	蒸し中華めん 油 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン 長ねぎ キャベツ 生姜 パイン缶 みかん缶(甘夏) りんご缶	797 kcal 31.6 g 28.3 g 3.8 g
30 金				中華丼 ハム入り春雨サラダ くだもの（いちご）	○	豚肉 いか うずら卵 ハム	米 大麦 油 でん粉 ごま油 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり いちご

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※30日(金)2年生は校外学習のため給食はありません。

※食材欄において、下線の引いてある食材は東京都産、二重線の引いてある食材は世田谷区産を使用予定です。