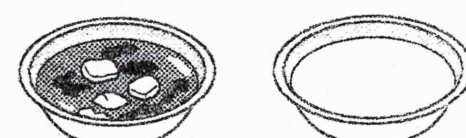
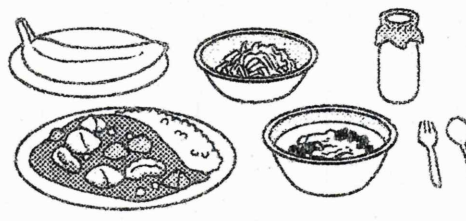


# 給食だより 1月

2025年を迎え、今年度もまとめの時期になりました。年始に、将来を見据えた目標を立てた人もいないのでしょうか。勉強も運動も、全ての始まりは健康な身体から。睡眠、栄養、運動を基本に健やかな身体作りを心がけましょう。素敵な一年になりますように

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p><b>明治22年(1889年)</b></p>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p><b>昭和22年(1947年)</b></p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p><b>昭和30年(1955年)</b></p>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p><b>昭和52年(1977年)</b></p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

- 昭和22年……支援物資による給食が再開される(1947年)
- 昭和25年……完全給食(給食内容が、パンまたは米飯、(1950年) ミルク(牛乳)及びおかずである給食)がスタートする
- 昭和38年……ソフトめんが登場(1963年) 脱脂粉乳から牛乳へ
- 昭和51年……米飯給食が正式に始まる(1976年)

### 検食を知っていますか?



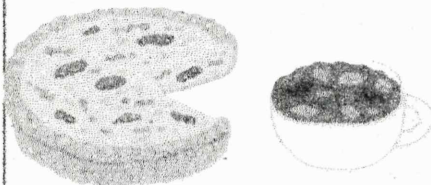
検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などをみます。

### ～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

2025/1/23(木)

#### ～Menu～

- \*キッシュ
- \*パイパン
- \*カレー風味サラダ
- \*パスタ入り野菜スープ



#### 「西の魔女が死んだ」

梨木香歩/著 新潮社(913)

主人公のまいは、中学に入ってから、喘息の発作が出たことから学校に行けなくなってしまいました。西の魔女ことイギリス人のおばあちゃんのところで、初夏のひと月余りを過ごすことになったまいは、不思議な力をもつおばあちゃんのように、魔女の修行を始めます。その修行とは、「何でも自分で決める」ということでしたが…。



# [ 配布用献立表 ]

2025年 1月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

日	主食	牛乳	おかず	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 木	麻婆ライス	○	にらたまスープ 不知火	豚肉, 豆腐, 牛乳, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), ねぎ, たまねぎ, きくらげ(乾), にら, デコポン	754 kcal 32.6 g
10 金	麦ごはん	○	松風焼き 野菜のゆず香あえ 小豆白玉 (冷凍白玉)	牛乳, 豚肉, 豆腐, あずき	米, おおむぎ, パン粉, さとう, ごま, 白玉もち	たまねぎ, ねぎ, 白菜, ほうれんそう, にんじん, ゆず	789 kcal 31.5 g
14 火	チリビーンズライス	○	ツナとひじきの彩りサラダ フルーツヨーグルト	豚肉, 大豆, 牛乳, 干ひじき, ツナ(缶), プレーンヨーグルト	米, おおむぎ, 油, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), トマトジュース, きゅうり, キャベツ, とうもろこし(冷凍), みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶詰果肉)	781 kcal 30.7 g
15 水	有機米ごはん	○	さわらの南部焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳, さわら, 豚肉	米, さとう, ごま, 油, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, こまつな, もやし	757 kcal 34.6 g
16 木	えび五目チャーハン	○	花シューマイ(1個) わかめスープ	豚肉, 冷)えび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, 豆腐, レンズまめ, わかめ	米, おおむぎ, 油, ごま油, でん粉, しゅうまいの皮, ごま	にんじん, ねぎ, (冷)グリーンピース, たまねぎ, (干)しいたけ, しょうが	723 kcal 31.6 g
17 金	みそラーメン <尾山台中学校1年生 リクエスト給食>	○	切干のナムル ブルーベリー入りチーズケーキ	豚肉, 牛乳, クリームチーズ, 生クリーム, 牛乳, 鶏卵	蒸し中華めん, 油, 油, ごま油, ごま, さとう, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 白菜, もやし, ねぎ, とうもろこし(冷凍), きくらげ(乾), こまつな, 切干しだいこん, きゅうり, レモン, ブルーベリー	759 kcal 28.3 g
20 月	お弁当給食日です お弁当持参をお願いします						
21 火	麦ごはん	○	焼きそばのみそだれ かきたま汁 野菜のおろしあえ	牛乳, さば, けずりぶし(花かつお), こんぶ, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, さとう, でん粉, 油	だいこん, にんじん, しょうが, こまつな, もやし, きゅうり, ほうれんそう	772 kcal 32.8 g
22 水	冬キャベツのクリームパスタ	○	じゃこサラダ オレンジ	ベーコン, 牛乳, シュレッドチーズ, 生クリーム, 牛乳, ちりめんじゃこ	スパゲッティ, オリーブ油, 小麦粉, 油, バター, ごま, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, きゅうり, こまつな, ネーブルオレンジ	741 kcal 27.7 g
23 木	パインパン 《図書コラボ給食》	○	キッシュ風【図書コラボ】 カレー風味サラダ パスタ入り野菜スープ(プロコロ)	牛乳, ベーコン, 鶏卵, 生クリーム, シュレッドチーズ, 豚肉, レンズまめ	パン, 油, じゃがいも, さとう, マカロニ	ほうれんそう, たまねぎ, マッシュルーム(レトルト), 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍), にんじん, にんにく, ブロッコリー	742 kcal 31.2 g
24 金	麦ごはん	○	メヒカリの南蛮漬け(2) みそ肉じゃが おひたし	牛乳, メヒカリ, 豚肉, 糸けずり	米, おおむぎ, 小麦粉, でん粉, 油, さとう, 油, じゃがいも	ねぎ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, こまつな, もやし	784 kcal 28.9 g
27 月	カレーライス	○	レモンドレッシングサラダ いちご(2)	豚肉, 豚肉, 豚レバーミンチ, レンズまめ, シュレッドチーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, きゅうり, レモン, いちご	794 kcal 23.9 g
28 火	ごま塩ご飯 <タイムトリップ給食>	○	鮭の塩焼き 豚汁 野菜の塩こんぶあえ	牛乳, 塩ざけ, 豚肉, けずりぶし(花かつお), 油揚げ, 豆腐, 塩昆布	米, おおむぎ, ごま, 油, じゃがいも, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ, キャベツ, きゅうり	713 kcal 38.6 g
29 水	ミルクパン(コップ) いちごジャム(個装) <タイムトリップ給食>	○	くじらの竜田あげ せん切りキャベツサラダ 春雨とうずら卵のスープ	牛乳, くじら肉, 鶏肉, うずら卵(水煮)	ミルクパン, いちごジャム, じゃがいも, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, オリーブ油, 春雨	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, こまつな	755 kcal 35.5 g
30 木	わかめごはん <青森県の郷土料理>	○	イカメンチ 揚げと野菜のおひたし せんべい汁	わかめ, 牛乳, いか, いか, 鶏ひき肉, 油揚げ, 糸けずり, けずりぶし(花かつお), 鶏肉	米, おおむぎ, 小麦粉, でん粉, 油, ごま油, 南部せんべいごま入り	たまねぎ, キャベツ, しょうが(酢漬), こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ	743 kcal 33.6 g
31 金	チキンピラフ	○	白身魚のパン粉焼き ABCスープ みかん	鶏肉, 牛乳, ホキ, ベーコン, レンズまめ	米, 油, パン粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), 冷凍コーン, (冷)グリーンピース, パセリ, にんにく, キャベツ, こまつな, みかん	733 kcal 34.3 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

★1月15日(水)は有機米を使用したご飯です。食感、味はいかがでしょうか？

★1月17日(金)は、尾山台中学校1年生のリクエスト給食です。みそラーメンとブルーベリー入りチーズケーキ！楽しみですね。

★1月23日(木)は、図書コラボ給食です。裏面をご覧ください。すでに読んだ方もいると思いますが思い出してみてください。

★本来は1月24日(金)～30日(木)全国学校給食週間ですが、校外学習や学びメッセなどを考慮し、28日(火)と29日(水)、30日(木)に変更しています。

全国学校給食週間は給食が再開されたことを記念する行事です。現在はリクエスト給食やセレクト給食、世界の料理や日本の郷土料理など様々な味が提供されるようになりました。栄養面や食育など心と体を豊かに育む大きな役割を担っています。食べられることへの感謝を忘れないようにしていただきましょう。

1月30日(木)は、青森県の郷土料理『イカメンチ』です。イカのゲソや胴体、エンペラなどをミンチして野菜と小麦粉でまとめ、揚げたものです。

郷土料理を通じて日本各地の伝統的な料理や産物を味わうことで、日本の良さや風土を感じてもらいたいです。