



1月のこんだてひょう②



令和7年1月8日

小平市立小平第二小学校

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 食塩相当量
28 水	ごはん	コ ミ ル ヒ メ ー ク	くじらの竜田揚げ♪ えのきのサラダ わかめスープ	牛乳、くじら、豆腐、 わかめ、卵、削り節	ミルメーク、小麦粉、 七分つき米、きび糖、 でんぷん、油	しょうが、にんにく、 えのきたけ、にんじん、 キャベツ、だいこん、 レモン、長ねぎ	588 kcal 27.7 g 2.4 g
29 木	スパゲッティ ミートソース		ドレッシングサラダ はるか	牛乳、豚肉、大豆、 ピザチーズ	スパゲッティ、油、 きび糖、白いりごま	しょうが、にんにく、 セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ホールトマト、 ケール、だいこん、 キャベツ、小松菜、はるか	570 kcal 24.4 g 3.1 g
30 金	菜めし		じゃこサラダ ちゃんこ汁 あしたば蒸しパン	牛乳、炊込みわかめ、 鶏肉、生揚げ、 焼き竹輪、削り節、 ちりめんじゃこ、卵	七分つき米、 しらたき、ごま油、 油、きび糖、米粉、 上白糖	小松菜、にんじん、 だいこん、白菜、しめじ、 長ねぎ、キャベツ、 もやし、あしたば粉末	576 kcal 24.7 g 2.2 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。



おいしいな通信

明けましておめでとうございます。

今年も安全・安心でおいしい給食を提供していけるよう、給食室一同努めて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

6年生からリクエスト給食を募集しました！

6年生が、二小の給食を食べるのも残りわずかとなりました。そこで、6年生に「卒業するまでに、もう一度食べたいメニュー」を募集し、3学期の給食に取り入れていきます。どんなメニューが給食に出るのか、楽しみにしててください！♪マークは、6年生からの「卒業するまでに、もう一度食べたいメニュー」です。

今月の小平野菜

だいこん 小松菜 にんじん かぶ

白菜 ケール フロッコリー キャベツ

長ねぎ じゃがいも 里いも

さつまいも



人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



今年(ことし)は午年(うまどし) よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



1月24日~30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食の歴史を振り返ろう！

☆26日 牛乳・塩おにぎり・さわらの塩焼き・
即席漬け・けんちん汁

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で給食を提供したことがはじまりとされています。

☆27日 牛乳・揚げパン・魚のコーン焼き・チリコンカン

給食のパンといえばコッペパンでしたが、昭和30年の終わり頃から、揚げパンなどの調理したパンが提供されるようになりました。

☆28日 ミルメーク(コーヒー)・ごはん・
くじらの竜田揚げ・えのきのサラダ・
わかめスープ

くじらの竜田揚げは、昭和の人気献立でした。また、コーヒー牛乳ではなく、牛乳に顆粒状のミルメークを入れることで、コーヒー味にしていました。

☆29日 牛乳・スパゲッティミートソース・
ドレッシングサラダ・はるか

昭和40年頃、東京都で主食にめんを入れることを検討されました。ソフト麺の愛称で広まり、給食のバリエーションが広がりました。

☆30日 牛乳・菜めし・じゃこサラダ・
ちゃんこ汁・あしたば蒸しパン

東京都献立です。小松菜は、江戸川区が発祥の野菜です。明治時代に始まった「ちゃんこ鍋」は東京都の郷土料理です。給食では汁物として提供します。あしたばは、八丈島でとれました。