

令和4年度



こんだて



小平第六小学校
栄養教諭 大坪 玲子

日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
11 水	七草入り鮭茶漬け 筑前煮 きなこもち  鏡開き献立		七分つき米 白いりごま なたね油 さとう 白玉粉・上新粉	牛乳 鮭・炊込みわかめ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 きな粉	だいこん・かぶ せり・なすな・ごきょう はこべら・ほとけのざ 葉ねぎ・にんじん ごぼう・干し椎茸 たけのこ・れんこん えだまめ	春の七草 1年の無病息災を願って1月7日に食べられます。せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草です。	641 27.0
12 木	年明けうどん 野菜のごますあえ 大豆とかえりと芋の揚げ煮		うどん・白すりごま さとう・なたね油 でん粉・さつまいも 白いりごま	牛乳 鶏こま肉・わかめ ちらしかまぼこ 大豆・かえり	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ はくさい・ほうれんそう	年明けうどん 純白のうどんに“紅い具材”を添えた、紅白のめでたいうどんを年の初めに食べることでその年の幸せを願います。	546 22.6
13 金	あずきごはん ぶりのてり焼き おかかこふきいも かきたま汁  小正月献立		七分つき米 黒ごま じゃがいも さとう でん粉	牛乳 あずき・ぶり おかか削り節 たまご・絹ごし豆腐 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節	えのきたけ・にんじん 長ねぎ・小松菜	小正月(にしょうがつ) 小正月である1月15日は、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。今日は小豆とごはんを一緒に炊きます。	622 30.9
16 月	ゆかりごはん さわらのカレー揚げ 野菜のごまあえ のっぺい汁 		七分つき米 でん粉 なたね油 白すりごま さとう さといも	牛乳 さわら 豚こま肉 油揚げ だし昆布 かつお薄削り節	ゆかり粉 しょうが・ほうれんそう もやし・にんじん だいこん・ごぼう 長ねぎ	鱈(さわら) 「春」がつく魚ですが、その旬は春と冬の2回あります。冬の産卵期前の鱈は脂がのって美味いのです。	620 28.8
17 火	シュガートースト 白菜とマカロニの クリーム煮 ごまドレッシングサラダ 		コッペパン グラニュー糖 なたね油・小麦粉 じゃがいも・ごま油 マカロニ・さとう 白すりごま 白練りごま	牛乳 鶏もも肉 ひよこまめ 生クリーム ツナ	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい キャベツ・だいこん ホールコーン	白菜 お鍋にはかせない白菜ですが、ホワイトソースとの相性も◎です。今日はマカロニと一緒に洋風に煮込みます。	674 23.9
18 水	マーボー丼 小松菜のごま風味あえ くだもの(ぼんかん) 		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 ごま油・白すりごま	牛乳 木綿豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ	しょうが・にんにく たけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・小松菜 りょくとうもやし ぼんかん	小松菜 カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富です。小平産の新鮮な小松菜を使用します。	599 27.1
19 木	冬野菜カレーライス コールスローサラダ くだもの(りんご) 		七分つき米 なたね油 小麦粉・バター オリーブ油 さとう	牛乳 豚肩ロース	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・れんこん ブロッコリー カリフラワー・キャベツ きゅうり・りんご	冬野菜カレーライス だいこんやれんこん、ブロッコリーなどを入れてカレーを作ります。いつもとは違う食感の具材がたくさん入っています。	644 19.3
20 金	あんかけ焼きそば パリパリサラダ スイートポテト 		蒸し中華めん なたね油・さとう でん粉・ごま油 ワンタン皮 なたね油・バター さつまいも	牛乳 いか 豚こま肉 生クリーム	しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ 干し椎茸・もやし 小松菜・だいこん きゅうり・ホールコーン	スイートポテト 小平産のさつまいも蒸してからつぶして、砂糖・バター・生クリームを混ぜて丸めて焼きます。	569 20.4

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



あけましておめでとうございます



今年も、安全で安心な給食を毎日届けられるように努めてまいります。給食室一同、どうぞよろしくお願い致します。冬休みは元気に過ごすことができましたか？お正月におせち料理やお雑煮などを食べた人も多いと思います。日本では年中行事に関連した行事食があり昔から食べ継がれています。日本の伝統的な食文化として、子どもたちにこれからも引き継いでいきたいです。



日 曜	こんだて	のみ もの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
23 月	高野豆腐のそぼろ丼 ツナのたまご焼き 具たくさんみそ汁		七分つき米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐・ツナ たまご・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん たまねぎ・だいこん キャベツ・小松菜 長ねぎ	高野豆腐のそぼろ丼 高野豆腐をみじん切りにして野菜やひき肉と合わせてそぼろにします。まるでひき肉のような食感になります。	642 31.9
24 火	おにぎり（ごま塩） 鮭の塩焼き 野菜のつけもの けんちん汁		七分つき米 黒いりごま なたね油 じゃがいも ごま油	牛乳 鮭・おなか削り節 だし昆布・木綿豆腐	はくさい・だいこん きゅうり・しょうが ごぼう・にんじん 長ねぎ	学校給食の始まり 明治22年、山形県の私立忠愛小学校で初めて給食が出されました。今日は当時のメニューを一部再現します。	528 26.5
25 水	五色ごはん わかさぎのごまからめ 栄養みそ汁		七分つき米 さといも・なたね油 さとう・米粉 でん粉・白いりごま 白すりごま さつまいも	牛乳 鶏もも肉・芽ひじき 油揚げ・わかさぎ 豚こま肉・大豆 赤みそ・白みそ	にんじん・小松菜 しょうが・ごぼう だいこん・長ねぎ	大正時代の給食 肉や魚が少ない代わりに炭水化物が多い給食だったそうです。五色ごはんは里芋や油揚げをご飯に混ぜます。	623 26.3
26 木	コッペパン・いちごジャム くじらの竜田揚げ キャベツサラダ カレーシチュー		コッペパン・小麦粉 でん粉・なたね油 さとう・じゃがいも バター	牛乳 くじら肉(赤肉) 豚肩ロース スキムミルク	いちごジャム・しょうが キャベツ・小松菜 ホールコーン・たまねぎ にんにく・にんじん セロリ・マッシュルーム グリーンピース	くじら肉 1950～1970年代、栄養価が高く安価な食材として学校給食にはよく出ていました。	645 29.9
27 金	スパゲティーミートソース かいそうサラダ ミルクゼリー ～ブルーベリーソースかけ～		スパゲティー オリーブ油 なたね油 さとう	牛乳 豚ひき肉 豚藻ミックス ツナ・アガー 生クリーム	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり ブルーベリー	ソフト麺 1960年代の給食では袋に入った麺が出されていました。袋を自分であけてソースをかけて食べていました。	659 26.3
30 月	わかめごはん アジのピリから焼き おかかあえ せんべい汁		七分つき米 白ごま・ごま さとう・なたね油 かやきせんべい ミルク（イグ）味	牛乳 炊込みわかめ あじ・赤みそ おかか削り節 鶏こま肉・だし昆布 かつお薄削り節	にんにく・しょうが 長ねぎ・もやし 小松菜・にんじん ごぼう・だいこん 干し椎茸	ミルク 昭和40年代初めに、牛乳をよりおいしく飲んでもらおうと開発された牛乳調味品です。今日はいちご味です。	583 29.5
31 火	チャーハン じゃこの中華サラダ わかめと大根のスープ		七分つき米 ごま油 なたね油 さとう 白すりごま	牛乳 焼き豚・たまご わかめ ちりめんじゃこ ベーコン 絹ごし豆腐	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん 小松菜・はくさい だいこん	チャーハン 給食のチャーハンは一度に炒めることはできないので、後から具材を混ぜて作ります。パラパラになるように調理を工夫しています。	545 20.9



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

明治 22 年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 17 年ごろ



すいとんのみそ汁

日本の学校給食は明治22年、山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。家庭の事情でお弁当をもってこれられない子どもたちのために食事を提供したことが始まりだと言われています。

昭和19年、戦争により給食は一時中断し、昭和21年アメリカのララ(救援団体)から給食用物資が寄贈され翌年1月に給食が再開されました。12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならないように1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。

昭和 22 年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和 27 年ごろ



コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和 40 年ごろ



昭和 51 年ごろ



カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

1954年に「学校給食法」が施行され、学校給食は教育活動の一環として現在も実施されています。