

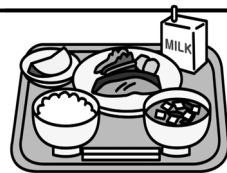
1月給食だより

江東区立水神小学校
校長 千葉 一知
栄養士 守田 彩乃

今年も安心・安全で美味しい給食を調理員と作ってまいります。
よろしくお願いたします。
年が明けると寒さも一段と増してきます。
朝ごはんをしっかりと食べて身体の中から温めて、元気に登校しましょう。

1月の給食目標

和食について知ろう



今月の行事食



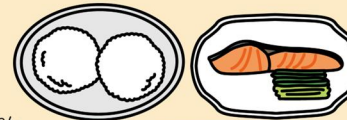
1月24～30日は全国学校給食週間です。
昔の給食・郷土料理・江東区にゆかりのあるあさりをを使った深川飯を作ります。
見た目や組み合わせなど、今の給食との違いを見付けてみましょう。
現在の給食の主食は月の3分の2が米飯です。
和食ばかりだと献立のバリエーションが少なくなるので、ガパオライスや
えびクリームライスなど多国籍の料理もあります。
時代と共に変わっていく食生活の中で、より良い食事バランスと食の楽しさを
大事にしたいですね。

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。
大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

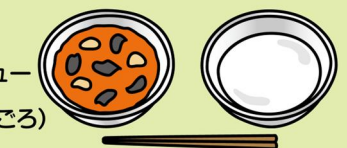


支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

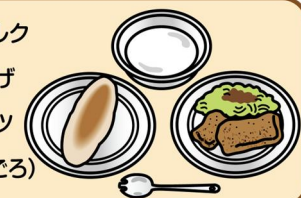
ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。

現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。





1 月 献 立 表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	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
8 木	わかめごはん	松風やき 紅白なます すまし汁	牛乳, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 昆布, 削り節, 豆腐, はんぺん	米, 麦, 油, パン粉, 砂糖,	ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな	627 kcal 31.9
9 金	ごはん	のりのつくだ煮 和風ポトフ パリパリサラダ	牛乳, のり, 削り節, 豚肉	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく わんたんの皮, 油	だいこん, にんじん, しいたけ, キャベツ, もやし, コーン, たまねぎ	677 kcal 18.5
13 火	ごはん	コロッケ ゆで野菜 みそ汁	牛乳, 豚肉, 卵, 削り節, 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	719 kcal 25.9
14 水	カレーライス	だいこんの浅づけ いちご	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, いちご	659 kcal 19.3
15 木	ホットドッグ	白菜のクリームに 青のりポテト	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, のり	パン マーガリン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, ごま	キャベツ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム はくさい, ブロッコリー	609 kcal 22.7
16 金	チャーハン	春雨サラダ わんたんスープ	牛乳, 卵, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, はるさめ, ごま, わんたんの皮	しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, はくさい, こまつな	680 kcal 22.7
19 月	ごはん	さばのしょうがやき 炒合菜 みそ汁	牛乳, さば, 豚肉, 削り節, 油揚げ, わかめ	米, 麦, 油, ごま油, はるさめ, でん粉, じゃがいも	しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, にら	707 kcal 27.6
20 火	豚肉と青菜の あんかけそば	野菜の甘酢づけ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	めん, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, みかん, もも, りんご, バナナ	600 kcal 21.9
21 水	ごはん	マーボ豆腐 こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚肉, 削り節, 豆腐, 干ひじき	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, もやし, こまつな	665 kcal 27.8
22 木	ピザトースト	いんげん豆入り野菜スープ いちご	牛乳, チーズ, 豚肉, いんげんまめ	パン, マーガリン, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, キャベツ, いちご	602 kcal 23.8
23 金	小松菜ごはん	さけの香味やき ゆで野菜 けんちん汁	牛乳, 削り節, 油揚げ, さけ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	こまつな, しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん	668 kcal 32.1
26 月	深川飯	ししゃもの石垣あげ ゆで野菜 みそ汁	牛乳, あさり ししゃも 卵, 削り節, 油揚げ, 生わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, 小麦粉, ごま, ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	608 kcal 22.4
27 火	きのこ入りミートソース スパゲッティ	じゃがいも入りゆで野菜 りんご	牛乳, 豚肉, チーズ	スパゲッティ バター, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, しめじ, まいたけ, キャベツ, きゅうり, コーン, りんご	665 kcal 24.8
28 水	ごはん	魚と野菜のごしきに 青菜とコーンのスープ	牛乳, メルルーサ, 大豆, 削り節, 卵	米, 麦, 油, でん粉, さつまいも, 砂糖	しょうが, にんじん, さやいんげん, コーン, ねぎ, チンゲンツアイ	672 kcal 25.6
29 木	ミルクパン	クリームシチュー ごまだれゆで野菜 みかん	牛乳, 豚肉	パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖, ごま	たまねぎ, にんじん, コーン, かぶ, キャベツ, きゅうり, みかん	652 kcal 23.1
30 金	ごはん	さけの塩やき じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳, さけ 豚肉, 削り節 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, ごま	にんじん, ごぼう, ねぎ	702 kcal 32.7

※牛乳は毎日つきます

※食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください

