

1月給食だより



令和6年1月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が楽しみになるような給食作りに努めていきたいと思
います。本年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



明治22年にはじまったとされる学校給食は、戦争による食料不足で一時的に中断をされていました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」からの給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されることになりました。給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、昭和25年からは、冬季休業と重ならない1月24～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。「全国学校給食週間」を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食について考える機会にさせていただきたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立志愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

本校でも、全国の郷土料理や行事食のほか、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のリクエスト給食を提供しています。

武蔵台学園の給食



新年の無病息災を願う 正月行事

給食では、1月9日に人日の節句(1月7日)にちなんで「七草汁」を、1月15日には、小正月(1月15日)にちなんで小豆をつかった「さつまいもぜんざい」を提供します。

七草がゆ

春の七草「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」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上にて七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の國に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

日	献立名	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	E補給-(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					小低	中高
9木	牛乳 ごはん 松風焼き かぶの甘酢和え 七草汁 みかん	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、調理用牛乳、赤味噌(米味噌)、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、上白糖、ごま油	葱、生姜、胡瓜、かぶ、人参、小松菜、せり、大根、みつ葉、みかんM	497 23.0 1.9	662 30.8 3.0
10金	牛乳 ごはん 魚(鯖)の幽庵焼き お浸し 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	飲用牛乳、鯖、鯉系削り、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋	生姜、柚子、ゆず、もやし、小松菜、えのき、人参、大根、玉葱	479 24.5 2.0	676 35.6 3.2
14火	★中3-8リクエスト献立 牛乳 ミルクパン ハンバーグ 小松菜サラダ 豚肉入り野菜スープ みかんゼリー	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、調理用牛乳、豚もも肉、アガー寒天	ミルクパン 卵不使用、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、三温糖、ごま油、オリーブ油、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮(5分)、キャベツ、小松菜、胡瓜、セロリー、かぶ、人参、にんじん、みかんジュース、レモン果汁	471 26.5 2.0	667 37.4 3.3
15水	牛乳 ごはん 魚(鮭)の西京焼き ごま浸し かき玉汁 さつまいもぜんざい	飲用牛乳、鮭、西京味噌、卵、小豆(乾)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん(片栗粉)、さつまいも	胡瓜、もやし、人参、葉ねぎ、葱、えのき、ほうれん草	523 25.5 1.8	739 37.4 2.6
16木	牛乳 ごはん えびチリ豆腐 パリパリサラダ 春雨スープ	飲用牛乳、むき海老、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん(片栗粉)、ぎょうざの皮、米白絞油、春雨	生姜、にんにく、葱、玉葱、筍水煮、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、胡瓜、人参	506 22.4 2.0	698 30.0 3.5
17金	牛乳 ごはん 肉じゃが みぞれ和え 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻、三温糖	生姜、人参、玉葱、グリーンピース(冷凍)、白菜、小松菜、えのき、大根、葱	502 21.3 2.0	687 28.6 3.1
20月	★高3-Fリクエスト献立 ジョア 焼きそば 胡麻和え けんちん汁 フルーツポンチ	ジョアブレーン、豚もも肉、青海苔、焼き豆腐、粉寒天、調理用牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、サラダ油、白炒り胡麻、白すり胡麻、練り胡麻(白)、三温糖、ごま油、里芋、糸蒟蒻、上白糖	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、小松菜、えのき、大根、牛蒡、葱、レモン果汁、パインアップル、みかん缶詰	464 17.1 2.4	653 24.8 3.9
21火	★中3-Eリクエスト献立 牛乳 わかめごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草サラダ 野菜スープ	飲用牛乳、生わかめ(塩抜き)、牛乳 わかめごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草サラダ 野菜スープ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白絞油、上白糖、サラダ油	生姜、にんにく、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、セロリー、玉葱、人参	487 22.5 1.8	664 29.4 2.8
22水	牛乳 ごはん 豆腐ときのこの味噌煮 おかか和え すまし汁	飲用牛乳、焼き豆腐、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、鯉系削り、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、糸蒟蒻、三温糖、でんぷん(片栗粉)、花麴	生姜、牛蒡、人参、大根、しめじ、えのき、生しいたけ、小松菜、もやし、水菜	487 25.2 2.0	665 34.3 3.2
23木	牛乳 ごはん 魚(かれい)の煮付け 添え野菜 いらじゃが 味噌汁	飲用牛乳、かれい、豚もも赤身挽き肉、生わかめ、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、米白絞油、サラダ油	生姜、もやし、人参、小松菜、にら、大根	517 26.1 1.9	717 36.5 2.7
24金	◎給食の歴史 牛乳 きなこ揚げパン 豚肉のトマト煮 コーンサラダ りんご	飲用牛乳、きな粉、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、上白糖、米白絞油、サラダ油、じゃが芋	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリー、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、りんご	514 21.9 2.1	722 30.0 3.2
27月	◎東京都の食材 牛乳 ごはん ガーリックバターチキン キのこソテー 味噌汁 あしたばミルクゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、調味用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、バター、サラダ油、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、小松菜、葱、明日葉	481 23.8 1.9	663 32.1 3.0
28火	◎給食の歴史 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 白菜と昆布の漬物 豚汁	飲用牛乳、鮭、刻み昆布、豚もも肉、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、上白糖、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生姜、大根、白菜、胡瓜、人参、牛蒡、葱	468 25.8 1.6	653 37.6 2.5
29水	◎東京都の食材 牛乳 ごはん のり佃煮 千草焼き 糸寒天のごま酢和え 味噌汁	飲用牛乳、刻み海苔、鶏もも皮なし挽肉、卵、糸寒天、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、サラダ油、白すり胡麻、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、胡瓜、えのき	501 22.0 2.0	689 29.6 3.2
30木	◎東京都の料理 牛乳 かき揚げうどん 大根とわかめのサラダ デコボン	飲用牛乳、むき海老、卵、鶏もも皮なし、生わかめ、しらす干し	冷凍細うどん、薄力粉、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、ごま油、サラダ油、白炒り胡麻	しめじ、白菜、葱、生姜、玉葱、人参、みつ葉、大根、胡瓜、ホールコーン、デコボン L	500 20.8 2.9	679 27.7 4.2
31金	★高3-Eリクエスト献立 コーヒー牛乳 ごはん とんかつ こぶきいも キャベツサラダ コーン入りスープ	コーヒー牛乳、豚ひれ、卵、ベーコン(卵不使用)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、じゃが芋、バター、上白糖、サラダ油、オリーブ油	パセリ、キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、とうもろこし(冷凍)、ほうれん草	563 24.5 2.0	769 31.2 3.2

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。

東京都

東京都の食材や料理を知る機会にしてみたいと考え、あしたばや糸寒天、小松菜といった東京都の食材を使った献立や、東京が発祥の料理である、佃煮、かき揚げ(天ぷら)を取り入れました。

小松菜

東京うど

糸寒天

練馬大根

トビウオ

あしたば