

# 1月 給食だより



令和8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。

## 新年への願いを込めた

### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

#### お正月の行事食



◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福  
や豊作をもたらす「歳神様」を各家庭にお迎える日  
本の伝統行事です。おせち料理やお雑煮などの正月料  
理を食べて、新年の無事を祈ります。給食では、給食  
初日におせち料理として食べられる、「松風焼き」と  
「紅白なます」を提供します。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり



明治22年、山形県の小学校で、貧しい子ど  
もたちへ食事を提供したことが始まりとされ  
ています。大正12年には、子どもの栄養状態  
改善の方法として各地へ広がりました。

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)

五色ごはん  
栄養みそ汁  
たいしよ  
(大正12年ごろ)

### 支援物資による学校給食の再開



戦争により中断されていた給食は、昭和21  
年に給食用物資の寄贈を受けて、翌1月から  
再開されました。これを記念して現在の「学  
校給食週間」が定められました。

ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク  
クジラの電田揚げ  
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



昭和29年に「学校給食法」が成立したこと  
で、学校給食は教育活動として位置付けられる  
ようになりました。現代では、将来的に健康な  
食生活を続けることができるよう、給食そのも  
のが「教材」としての役割も担っています。

ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)

全国学校給食週間

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	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
9金	牛乳 ごはん 松風焼き 紅白なます 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)	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	葱、生姜、大根、人参、蓮根、柚子、小松菜、せり、かぶ、三つ葉、みかん	509 22.7 1.7	683 30.3 2.6
13火	★高3-CLIKエスト献立 牛乳 カレーライス ピクルス ぶどうゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉子ーズ、アガー寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリー、大根、胡瓜、グレープジュース、レモン果汁	547 18.6 1.3	749 24.2 2.2
14水	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き ごま浸し かき玉汁 さつま芋ぜんざい	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)、さつま芋	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
15木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 パリパリサラダ 中華コンソープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、春雨、ぎょうざの皮、米白絞油	生姜、にんにく、葱、菊水煮、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、玉葱、えのき、とうもろこし(クリーム)、ホールコーン、葉ねぎ	524 24.1 1.9	726 33.1 3.0
16金	★高3-ELIKエスト献立 ジョア スパゲティミートソース ほうれん草サラダ わかめと野菜のスープ	ジョアブレーン、豚もも赤身挽き肉、粉子ーズ、刻み海苔、生わかめ	スパゲティー、オリーブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、人参、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、白菜、えのき	478 19.5 1.7	671 28.5 2.8
19月	牛乳 ごはん 魚(鯛)の幽庵焼き お浸し じゃが芋の煮物 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)、サラダ油、じゃが芋、三温糖	生姜、柚子、もやし、小松菜、えのき、人参、玉葱、さいいんげん	529 25.2 1.8	751 37.0 2.9
20火	牛乳 ビビンバ 春雨ソテー 白菜のスープ スイートポテト	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、春雨、さつま芋、バター、上白糖	にんにく、生姜、菊水煮、にら、人参、小松菜、もやし、白菜キムチ、白菜、えのき、葱、とうもろこし(冷凍)	525 22.5 1.7	718 30.5 2.9
21水	牛乳 ミルクパン ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト キャベツスープ りんご	飲用牛乳、ローズハム(卵不使用)、卵、生クリーム(乳脂肪)、調理用牛乳、粉子ーズ、ベーコン(卵不使用)	ミルクパン、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、サラダ油	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、人参、セロリー、りんご、生姜	487 22.4 2.1	679 30.8 3.4
22木	牛乳 ごはん 鯛の照り焼き みぞれ和え 味噌汁	飲用牛乳、鯛、油揚げ、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、じゃが芋	生姜、白菜、小松菜、えのき、人参、大根	488 21.9 1.5	698 31.9 2.5
23金	★高3-BLIKエスト献立 牛乳 ごはん 鶏のから揚げ プロッコリーサラダ 貝だくさん味噌汁 いちごミルクゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、調理用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白絞油、上白糖、サラダ油、じゃが芋、グラニュー糖	生姜、にんにく、キャベツ、胡瓜、セロリー、プロッコリー、玉葱、大根、人参、葱、小松菜、冷凍いちご	528 24.1 1.5	728 32.0 2.4
26月	◎東京都の料理 牛乳 深川めし 生揚げのそぼろあんかけ 酢の物 味噌汁	飲用牛乳、あさりむきみ、生揚げ、鶏もも皮なし挽肉、生わかめ、しらす干し、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、三温糖、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、じゃが芋	牛蒡、生姜、玉葱、人参、胡瓜、大根	467 21.6 1.9	643 29.2 3.2
27火	◎東京都の料理 牛乳 ごはん 魚(めかじき)の葱味噌焼き からし和え 塩ちゃんこ汁 ぼんかん	飲用牛乳、めかじき、赤味噌(米味噌)、しらす干し、刻み海苔、鶏もも皮なし挽肉、白味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白すり胡麻、三温糖、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、さつま芋	生姜、葱、小松菜、人参、もやし、白菜、大根、えのき、ぼんかん	457 22.3 1.8	626 31.9 2.7
28水	◎給食の歴史 牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ 茹でキャベツ ひじきの炒り煮 すまし汁	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、卵、干ひじき、油揚げ、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、糸蒟蒻	生姜、玉葱、人参、キャベツ、蓮根、ほうれん草、えのき、三つ葉	537 18.6 2.0	742 24.9 3.1
29木	◎給食の歴史 牛乳 きなご揚げパン 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	ショートニング、ハチ、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)、プロッコリー、キャベツ、ホールコーン、りんご	510 21.9 1.8	718 30.0 2.8
30金	◎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	466 25.8 1.6	651 37.6 2.5

※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

とうきょうと

ぜんごくがっこうきゅうしよくかん  
全国学校給食週間にちなんで、東京都の食材や料理を知る機会にしたいと思います。東京が発祥の料理である、深川めし、ちゃんこ鍋をアレンジしたちゃんこ汁を取り入れました。また、給食週間中には東京都の食材についても献立メモで情報発信する予定です。

## 人日の節句 (1月7日)

春の七草

- セリ・ナズナ
- ゴギョウ・ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ・スズシロ

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気を払い、無病息災を願います。給食では9日に、かぶ、大根、せりを入れた七草汁を提供します。