

# 令和8年1月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

桜井市立学校給食センター  
TEL 0744-44-2200

○行事等により、給食を提供しない日もあります。  
学校からの案内をご確認ください。

## 1月給食だより



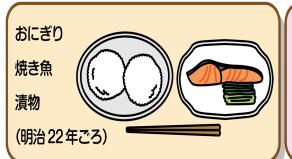
1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です



## 日本の学校給食のあゆみ

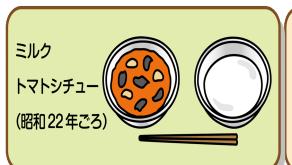
### 学校給食の始まり

明治22(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。この学校は大智寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。その後、大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するために、各地へ広がりましたが、戦争による食糧不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



### 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、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日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」がつくられ、学校給食は「教育活動(学習)」のひとつとして位置づけられるようになりました。当時の給食のパンと脱脂粉乳が中心でしたが、その後、牛乳が取り入れられ、昭和51(1976)年にご飯が取り入れられると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立の内容が充実してきました。



このように、学校給食の形態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」という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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

### 災害時の「食」を備えましょう

今から31年前の1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。その後も東日本大震災、能登半島地震、洪水、台風など、日本はたびたび災害が発生し、そのたびに防災備蓄の重要性が見直され、今ではたくさんの種類の非常食や保存食が出るようになりました。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、普段から備えておく必要があります。

災害時は日常と大きく生活が変わるため、心身ともに大きなストレスがかかります。そんな中、食べたことのない非常食や保存食を食べることは、子どもたちにとっても大きな不安要素となります。普段からローリングストック(回転庫)をして、食べ慣れておくと安心です。

1月15日は、給食に長期間保存ができるストックカレーや、乾物を作るサラダ等を提供します。一人ひとりが災害について考えるきっかけになるといいなと思います。



### 1月の行事と食べ物

1月は、「おしるこ」や「大和の雑煮」など、行事食が出てきます。また、1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣がありますが、給食では1月9日に春の七草を入れた「七草うどん」を提供します。



### 平均栄養摂取量

| 栄養価   | 小学校           |
|-------|---------------|
| エネルギー | 675kcal       |
| たんぱく質 | 27.0g         |
| 脂質    | 摂取エネルギーの29.6% |

### 食べものの3つの働き

赤 おもにからだをつくる食品

黄 おもに熱や力のもとになる食品

緑 おもにからだの調子をととのえる食品

人日の節句 9日(金)

|          |          |     |
|----------|----------|-----|
| 黒糖パン     | 規格パン     | 黒糖  |
| 牛乳       | 大和の雑煮    | きいろ |
| 七草うどん    | 七草ミックス   | きいろ |
| うどん麺     | うすくちしょうゆ | あか  |
| 鶏肉       | こいくちしょうゆ | あか  |
| かまぼこ     | 本みりん     | あか  |
| うす揚げ     | 削り節パック   | みどり |
| にんじん     | 液体かつおだし  | みどり |
| しめじ      | かき揚げ     | きいろ |
| 七草ミックス   | 野菜のかき揚げ  | きいろ |
| うすくちしょうゆ | 揚げ油      | きいろ |

12日(月)

鏡開き献立 13日(火)

14日(水)

非常食献立 15日(木)

16日(金)

|           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|
| 成人の日      | 白ごはん<br>牛乳<br>豚丼の具<br>豚肉<br>たまねぎ<br>こんにゃく(糸)<br>にんじん<br>さやいんげん<br>しょうが<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>本みりん<br>長いも揚げ<br>長いも揚げ<br>揚げ油<br>食塩<br>おしるこ<br>白玉だんご<br>こしあん<br>食塩 | コッペパン<br>牛乳<br>ウインナーのケチャップソース<br>ロングウインナー<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>三温糖<br>サワーキャベツ<br>キャベツ<br>にんじん<br>三温糖<br>食塩<br>米酢<br>うすぐちしょうゆ<br>粒マスター<br>ABCスープ<br>ベーコン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>むき枝豆<br>じゃがいも<br>ABCマカラニ<br>スープストック<br>食塩<br>こしょう<br>うすぐちしょうゆ | 增量系ごはん<br>白ごはん<br>大麦<br>ジョア<br>ストックカレー<br>ストックカレー<br>ストックサラダ<br>チキンフレーク水煮<br>ホールコーン<br>切干大根<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ(調理用)<br>おさかなソーセージ<br>おさかなソーセージ(個袋) | コッペパン<br>牛乳<br>鶏肉のバーベキューソースかけ<br>鶏もも肉(個)<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>レモン果汁<br>米酢<br>りんごピューレ<br>でんぶん<br>小松菜サラダ<br>小松菜<br>にんじん<br>ホールコーン<br>まぐろフレーク水煮<br>たまねぎドレッシング<br>にんじんのポタージュ<br>にんじん<br>にんじんペースト<br>白いんげんペースト<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>大和肉鶏のひき肉<br>エリンギ<br>むき枝豆<br>調理用牛乳<br>生クリーム<br>脱脂粉乳<br>米粉<br>スープストック<br>食塩<br>こしょう<br>乾燥パセリ |
| 1月15日は鏡開き | 鏡もちを小さくわざっておしるこなどに入れ、無病息災を願つて食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁などを使うのは武士の切腹を連想させるため縁起が悪いと言われ、木槌や手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起のよい言葉が使われます。<br>給食では、13日におしるこが登場します！              | 鏡餅  | 鏡餅  | 鏡餅  |

全 国 学 校 給 食 週 間

## ぞうに

# いろいろなお雑煮

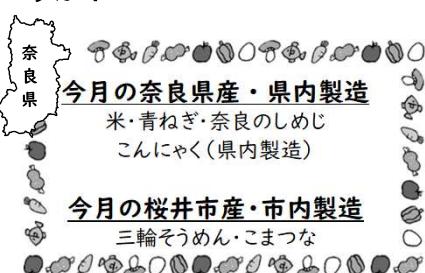
お雑煮は、出汁や味付け、入れる食材など地域  
によって特色があります。

「もち」も、丸いもちや四角いもちを、焼いたり  
煮たり様々です。なかには、あんこが入ったもち  
を入れる地域もあります。



日本列島雜煮文化圈圖

作図：  
伝承料理研究家  
神戸山手大学教授 奥村彪生先生  
(参考文献)  
「朝日たべもの百科」朝日新聞社  
「家庭の郷土料理」婦人之友社  
「日本料理」吉川弘文館



奈良県では、汁から  
もちを取り出し、き  
な粉につけて食べる  
ぞうにゆうめい  
雑煮が有名です。



しまねけん  
島根県では、あずき  
にじる まるもち い  
の煮汁に丸餅を入れ  
あま どうに ゆうめい  
た甘いお雑煮が有名  
です。



みやげん  
宮城県では、お椀からはみでるほど焼いた「ハゼ」をのせる「焼きはぜ雑煮」が有名です

