



# 1月献立表



函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
<p><b>あけましておめでとうございます</b> </p> <p><b>今年(とし)はうま年!</b> </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p>うまのように野菜を たっぷり食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p>箸(はし)をうまく使いこなして きれいに食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p>よく味わってうま味 を感じよう!</p> </div> </div> <p>冬休み(ふゆやすみ)がおわり、令和8年(れいわ8ねん)が始まりました。 昔(むかし)から「1月(いちがつ)往(む)ぬる、2月(にがつ)逃(に)げる、3月(さんがつ)去(さ)る」と言(い)われてきたように、年度末(ねんどまつ)にむけて月日(つきひ)の流(なが)れるのを早(はや)く感(かん)じる時期(じき)です。 風邪(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)も流(なが)行(こう)していますので、体調管理(ていじょうかんり)にはより一層(いっそう)気(き)をつけ、1日(いちにち)1日(いちにち)を大切(たいせつ)に過(すご)してほしいと思(おも)います。 本年(こねん)もよろしくお願(ねが)い申(まう)し上げ(あげ)ます。</p> 					
献立	5	6	7	8	9
	冬休み	1月授業開始日	麦入りごはん マーボー豆腐 こうはくなます たづくり	麦入りごはん まつかぜやき ワカメのおひたし 白玉だんご汁	麦入りごはん のりのつくだに ふくぶくろに みそ汁
献立メモ		給食なし (午前中で下校)	【なます・たづくり】 お祝い(いわい)の事(こと)の紅(こう)と白(しろ)の組(く)み合(あ)わせには家族(かぞ)の平和(へいわ)・幸(さい)せを願(ねが)う心(こころ)が込(こ)められていま(いま)す。田(い)作(さく)りは昔(むかし)、畑(はたけ)の肥(こ)料(りょう)(ひりょう)にいわしを使(つか)って(つか)ったこと(こと)から豊(とよ)作(さく)を願(ねが)います。	【鏡開き】 1月11日(いちがつじゅういちにち)は鏡(かがみ)開(ひら)きです。鏡(かがみ)開(ひら)きとはお正月(おしょうげつ)にお供(とも)えたも(も)のを食(た)べ、健康(けんこう)をお祈(ねが)りする風(ふう)習(じゆ)です。少(すく)し早(はや)いですが、給食(きよく)では鏡(かがみ)もちの代(しろ)わり(しろ)に白(しろ)玉(たまご)団(だん)子(ご)を入(い)れています。	【ふくぶくろに】 油揚(あぶらあげ)の中(なか)にとり肉(にく)、しらたき、野菜(やさい)、うずらのたまごを入(い)れ、だし汁(だしじゆ)で煮(に)ます。調理員(ちりいん)さん(さん)たちが一つ(ひとつ)一つ(ひとつ)心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ってくれ(くれ)ます。感謝(かんしゃ)して食(た)べましょ(しょ)う!
献立	12	13	14	15	16
	成人の日	麦入りごはん やきにく フグツイとたまごのスープ みかん	麦入りごはん とうふのまさごあげ はくさいのからしあえ みそ汁	ロールパン ウイナー スパORTE ふゆやさいポトフ	6年(ろくにん)リクエスト 麦入りごはん タツカンジョン かんこくふうサラダ ワンタンスープ
献立メモ		【みかん】 みかんにはかぜを予防(よぼう)したり、つかれを取(と)ったりする働(はたら)きがあります。果(くだもの)肉(にく)だけ(だけ)でなく、すじや皮(かわ)、種(たね)にもいろいろ(いろいろ)な栄(えい)養(じやう)がある(ある)ので(ので)すも取(と)らず(らず)に食(た)べてみ(み)てくだ(くだ)さい。	【まさご】 まさごとは、細(こ)かい砂(すな)を意味(いみ)します。まさごあげは、とり(とり)のひき肉(ひきにく)ととうふに、まさごのよう(よう)に細(こ)かく刻(き)んだ野菜(やさい)な(な)ど(と)の具(ぐ)材(ざい)を混(ま)ぜ、油(あぶら)であ(あ)げて作(つく)ります。	【ふゆやさいポトフ】 冬(ふゆ)野菜(やさい)ポトフには冬(ふゆ)が旬(しん)の(の)だいこん、かぶ、かぶ(かぶ)の葉(は)を使(つか)っています。ポトフはフラン(フランス)スの家庭(かてい)料理(りょうり)の一つ(ひとつ)で「火(ひ)にかけ(かけ)たなべ」という意(い)味(み)だ(だ)そう(そう)です。	【6年生(ろくにん)リクエストメニュー】 今日(けふ)は6年(ろくにん)生(せい)のリクエスト給食(きよくじき)です。6年(ろくにん)生(せい)のリクエストはタツカンジョン(たつかんじゆん)でした。タツカンジョン(たつかんじゆん)は韓(かん)国(こく)生(せい)まれ(まれ)の料理(りょうり)です。油(あぶら)であ(あ)げた(た)り肉(にく)に、コチュジャン(こちゆじやん)な(な)ど(と)を混(ま)ぜ(ぜ)た(た)夕(ゆ)れ(れ)をからめ(め)ます。
献立	19	20	21	22	23
	4組(よんぐみ)リクエスト 麦入りごはん チキンカレー はくさいサラダ オレンジ	キャロットライス ほうれん草(ほうれんそう)のキッシュ 高野豆腐(たかのとうふ)スープ	麦入りごはん 二色(にしき)そばろ なめたけあえ こくしょう汁	ちゅうかめん ちゅうかあんかけ だいがくいも	だいこんごはん とり肉(とりにく)のてりやき ごまあえ かき玉(かきたまご)汁
献立メモ	【4組(よんぐみ)リクエスト】 今日(けふ)は4組(よんぐみ)のリクエスト給食(きよくじき)です。4組(よんぐみ)のリクエストはカレー(カレー)です。今日(けふ)のカレー(カレー)はチキン(チキン)カレー(カレー)にしました。とり肉(とりにく)やじゃがいも(じゃがいも)、玉(たまご)ねぎ、にんじん、セロリ(セロリ)、トマト缶(トマトかん)な(な)ど(と)を入(い)れて煮(に)込み(こ)みます。	【有機(ゆうき)ゆ(う)ぎ)やさい】 今日(けふ)の(の)にんじん(にんじん)は、函南町(はんなみち)内で有(あ)機(き)栽培(さいばい)で作(つく)られた(られた)も(も)の(の)です。農家(のうか)さん(さん)より無(む)償(じやう)で(で)いた(いた)だ(だ)きました。今日(けふ)はキャロットライス(キャロットライス)とスープ、21日(にじゅういちにち)のなめたけあえ(なめたけあえ)とこくしょう汁(こくしょうじゆ)、22日(にじゅうににち)のあんかけ(あんかけ)にも使(つか)って(つか)います。	【なめたけ】 なめたけは、えのきをしょうゆ(しょうゆ)やみりん(みりん)な(な)ど(と)味(あじ)付け(つけ)した(した)も(も)の(の)です。ご(ご)はんと一(いっ)緒(しょ)に食(た)べてもおい(おい)しい(しい)ですが、今日(けふ)は調味料(てんみりょう)のよう(よう)に、あえも(あえも)の味(あじ)付け(つけ)に使(つか)います。	【だいがくいも】 東京(とうきょう)の神田地区(かんだちく)の大学生(だいがくせい)がよ(よ)く食(た)べていた(いた)こと(こと)から、大学(だいがく)芋(いも)とよばれる(よ)る(る)よ(よ)う(う)にな(な)った(った)そう(そう)です。今日(けふ)は三島市(さんじま)産(さん)のさつまいも(さつまいも)をたくさん(たくさん)使(つか)って(つか)て大学(だいがく)芋(いも)を作(つく)ります。	【だいこん】 だいこんは冬(ふゆ)に旬(しん)を迎(むか)える野菜(やさい)の1つ(ひとつ)です。だいこん(だいこん)は昔(むかし)から煮(に)物(もの)や漬(つけ)物(もの)など(など)にして食(た)べられて(られて)き(き)ました。今日(けふ)は四角(しかく)く切(き)って、炊(炊)き込み(こ)ごはん(ごはん)に使(つか)います。
献立	26	27	28	29	30
	全国学校給食週間				
	麦入りごはん サケの塩(しほ)やき たくあん けんちん汁 りんご	黒糖(くろとう)入り食パン さつまいもシチュー ひじきとチーズ(ちーズ)のサラダ	麦入りごはん とりそばろりたまごやき ツナとワカメ(わかめ)のあえもの とん汁	麦入りごはん はっぼうさい ナムル バナナ	麦入りごはん しずおかおでん もやしのおひたし みかん
献立メモ	【全国学校給食週間】 24日(にじゅうよっぴ)～30日(さんじゅうににち)は全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきよくじきしゅうかん)です。1947年(じゅうしゅうしちねん)12月(じゅうにがつ)24日(にじゅうよっぴ)に給食(きよくじき)が再開(さいかい)されました。12月(じゅうにがつ)24日(にじゅうよっぴ)が冬(ふゆ)休(やす)みの学(が)校(がっこう)が多い(おほい)こと(こと)から、1ヶ月(いっかげつ)後(ご)の1月(いちがつ)24日(にじゅうよっぴ)からの1週(いっしゅう)間(かん)を全(ぜん)国(こく)学(がっこう)校(がっこう)給(きよく)食(じき)週(しゅう)間(かん)と(と)し(し)ました。	【たんな牛乳】 函南町(はんなみち)のたんな地区(たんなちく)は、酪農(かろのう)業(ぎやう)(らくのうぎやう)がさかん(さかん)です。給食(きよくじき)に毎日(まいにち)出(で)る(で)る牛乳(ぎゅうにゅう)はもちろ(もちろ)んです(す)が、今日(けふ)のシチュー(しちゆう)に使う(つかう)牛乳(ぎゅうにゅう)も、たんな(たんな)地区(ちく)でつく(つく)られた(られた)も(も)の(の)です。	【たまご】 きょう(きょう)のたまご(たまご)は静岡県(しずおかけん)内(うち)でとれた(とれた)も(も)の(の)使(つか)って(つか)います。また、普(ふ)段(だん)かき玉(たまご)汁(じゆ)やスー(す)ープ(うーぷ)な(な)ど(と)に使う(つかう)たまご(たまご)は、伊豆市(いずし)でとれた(とれた)も(も)の(の)使(つか)う(う)こと(こと)も(も)あり(あ)ります。	【八宝菜(はっぼうさい)は(は)っぼう(は)う(は)い)】 はっぼうさい(はっぼうさい)の(の)は(は)っぼう(は)う(は)い)は、八(はち)つ(つ)の宝(たから)と書(か)きます。多(おほく)くの食(た)材(ざい)を使(つか)った、ぜ(ぜ)いたく(たく)な炒(あ)め物(めもの)という意(い)味(み)が(が)あ(あ)ります。代(だい)表(ひょう)的(てき)な中(ちゆう)国(こく)料理(りょうり)の1つ(ひとつ)です。	【ふるさと給食】 今日(けふ)はふるさと給食(きよくじき)の日(ひ)です。静岡(しずおか)お(お)で(で)ん(ん)は魚(い)粉(こな)を(を)か(か)けて食(た)べる(べる)の(の)が(が)特(とく)徴(ていしゆう)の郷土(きやうど)料理(りょうり)です。具(ぐ)の中(なか)には静岡県(しずおかけん)で多(おほく)く食(た)べられて(られて)いる黒(くろ)はん(はん)ぺん(ぺん)も入(い)っ(い)て(て)います。

1月 使用食品一覧

牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	黄色の食品		赤の食品		緑の食品		調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
			おもに材料・のもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品					
7	水	麦入りごはん マーボー豆腐 こうはくなます だつくり	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 油 さとう	ぶた肉 だいす どうら みそ ハム にぼし	ツナ ヲカ 玉ねぎ ツナ 卵 葉ねぎ にんじん だいこん コーン	塩 ヲカ しょうゆ 酒 みりん	561 27 24.9			
8	木	麦入りごはん まつかぜやき ワカメのおひたし 白玉だんご汁	米 麦 ごま さとう 油 バンこ 白玉だんご	とり肉 みそ たまご 牛乳 ワカメ かつおぶし とり肉	ヨカ 玉ねぎ にんじん ごまつな きゅうり ツナ にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 酒	639 25 28.3			
9	金	麦入りごはん のりのつくだに ぶくぶくろに みそ汁	米 麦 (さとう) 油 さとう スパゲッティー かたくりこ	(のり) とり肉 油あげ うずらたまご ワカメ どうら みそ	ツナ にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん 葉ねぎ	(しょうゆ) 酒 塩 しょうゆ みりん	548 33 25.3			
13	火	麦入りごはん やきにく チゲ 卵とたまごのスープ みかん	米 麦 油 さとう かたくりこ かたくりこ	ぶた肉 みそ ベーコン たまご	ツナ ヲカ 卵 玉ねぎ にんじん ビーツ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ みかん	卵 ツナ 塩 ヲカ みりん しょうゆ 酒 塩 ヲカ しょうゆ	529 29 24.4			
14	水	麦入りごはん 豆腐のまごあげ からしあえ みそ汁	米 麦 油 かたくりこ さとう	とり肉 どうら たまご のり	玉ねぎ にんじん ヲカ にんじん ごまつな はくさい	塩 みりん 酒 酒 しょうゆ からし	564 29 22.5			
15	木	ロールパン ワインナー スパゲッティー ふゆやさいポトフ	ロールパン ワインナー さとう 油 スパゲッティー じゃがいも	ワインナー ベーコン とり肉	ツナ 玉ねぎ キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ からし からの葉	卵 ツナ 中濃ソース からし 塩 ヲカ しょうゆ 塩 ヲカ	540 35 25.1			
16	金	麦入りごはん タツカンジョン かんこくふうサラダ ワンタンスープ	米 麦 油 水あめ かたくりこ ごま (ごま) ワンタンのかわ	とり肉 ワカメ とり肉	ツナ もやし にんじん ごまつな にんじん 玉ねぎ もやし しめじ 葉ねぎ	塩 ヲカ しょうゆ ツナ ツナ 米酢 (しょうゆ ヲカ) 酒 塩 ヲカ しょうゆ	532 20 23.5			
19	月	麦入りごはん チキンカレー はくさいサラダ オレンジ	米 麦 バター マヨネーズ 油 さとう	たまご ワインナー ハム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ビーマン はくさい コーン にんじん オレンジ	塩 ヲカ 卵 ツナ 中濃ソース ぶどう酢 塩 ヲカ	569 30 20.5			
20	火	キャロットライス ほうれん草のキッシュ こうや豆腐スープ	米 麦 バター バター	ベーコン たまご 牛乳 生卵 ツナ ベーコン こうや豆腐	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ	塩 ヲカ 酒 塩 ヲカ 塩 ヲカ しょうゆ	516 35 20.3			
21	水	麦入りごはん 二色そば なめだけあえ こくしょう汁 ちゅうかめん	米 麦 油 さとう さといも ごま油 ちゅうかめん	とり肉 たまご どうら 油あげ みそ	ツナ ごまつな はくさい にんじん えのき ごぼう にんじん だいこん ツナ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	528 28 24.0			
22	木	ちゅうかめん ちゅうかめんかけ だいがくいも	ごま油 さとう かたくりこ さつまいも ごま さとう	ぶた肉 なた うずらたまご	ツナ ヲカ ツナ 卵 はくさい 玉ねぎ にんじん 卵 ツナ	酒 しょうゆ ツナ 塩 ヲカ みりん しょうゆ	535 20 21.0			
23	金	だいこんごはん どり肉のてりやき ごまあえ かき玉汁	米 麦 油 さとう さとう ごま かたくりこ	油あげ とり肉	だいこん にんじん ツナ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん えのき 葉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 ヲカ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	526 33 25.2			
26	月	麦入りごはん サゲの塩やき だくあん けんちん汁 りんご	米 麦 油 さとう さといも	塩サケ どうら	だくあん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ りんご	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	500 23 22.2			
27	火	黒糖入り食パン さつまいもシチュー ひじきとツナサラダ	黒糖入り食パン さつまいも ごまごま バター 油 さとう ごま ごま油 ごま油	とり肉 牛乳 ひじき ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ からし からの葉 しめじ にんじん もやし	白ウイ 塩 ヲカ しょうゆ 米酢 塩	527 32 23.4			
28	水	麦入りごはん とりそば入りたまごやき ツナとワカメのあえもの こん汁	米 麦 (さとう) さとう さといも	(たまご とり肉) ツナ ワカメ ぶた肉 油あげ みそ	ぎゅうり もやし にんじん こんにゃく だいこん 葉ねぎ	(塩) 米酢 塩 ヲカ からし しょうゆ 酒	524 26 24.8			
29	木	麦入りごはん はっほうさい ナムル バナナ	米 麦 油 さとう さとう ごま ごま油 ラー油	ぶた肉 うずらたまご	ツナ ツナ 卵 にんじん ツナ 玉ねぎ ツナ もやし にんじん ごまつな バナナ	酒 しょうゆ ツナ 塩 ヲカ しょうゆ 米酢	515 26 22.5			
30	金	麦入りごはん 静岡おでん もやしのおひたし みかん	米 麦 じゃがいも さとう ごま	とり肉 黒はんぺん 生あげ 青のり こんぶ うずらたまごいわし粉	こんにゃく だいこん にんじん もやし にんじん ごまつな コーン みかん	酒 しょうゆ しょうゆ	517 27 23.0			

有機栽培(野菜)について



有機栽培はいろいろな生き物が生きていける自然環境を守り、地球温暖化の防止にも役立つ農業です。土の中に含まれる有機物やそれを分解する微生物の働きによって生産された養分を吸収して育ったニンジンやキャベツを今回は無償でいただきました。函南町では昨年8月に函南町有機農業推進協議会を設立し、生産者さんや消費者さんと共に有機農業の普及や推進に取り組んでいます。今回は環境にやさしい有機農業(農産物)について子供たちに知っていただけたらと思います。

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(アジア救済公認団体)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」とすることにになりました。



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」が成立したことで、実施体制が法的に整い、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。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



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「子どもたちが願えることなく、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送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。

1/24~1/30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。この学校は本町寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家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。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  
焼魚  
漬物  
(明治22年ごろ)

五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)

