



Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Milk, Red/Yellow/Green categories, Energy/Fat/Fiber, and Remarks. Includes items like Gohan, Miso, and various salads.

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

Nutritional value table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Zinc, Vitamin A, B1, B2, C, Salt, and Fiber.





日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ	
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
24	金	ごはん	○	のり			566	【学校給食週間】 1月24日～30日は、全国学校給食週間として、給食について改めて考える記念日です。桃花小では5日間にわたってタイムスリップ給食を作ります。	
		のり海苔							26.4
		野沢菜漬							18.8
		さけ 鮭の塩焼き							
給食週間① 明治22年 給食のはじまり		ごはん のり海苔 野沢菜漬 さけ 鮭の塩焼き ごはん 呉汁		のり	米、麦	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな		【24日*最初の給食】 日本の給食は、明治22年に山形県 <small>にほん きやうけい せいめい ねん やまがたけん</small> の小学校で始まりました。生活が苦しい家庭の子供たちに無償で昼食を用意したのが始まりです。「おにぎり・塩漬・漬物」といった献立だったそうです。	
27	月	さつまいもごはん	○	★子持ちししゃも			564	【27日*戦争中の給食】 昭和になり戦争が始まると、食べ物が不足するようになりました。そのため、芋を混ぜてかさ増したおかゆや、すいとんを作って食べていたそうです。戦争が激しくなると給食は一時中断されてしまいました。	
		焼きししゃも							21.2
		きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮							15.4
		すいとん							
給食週間② 昭和17年頃 戦争中の給食		さつまいもごはん 焼きししゃも きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 すいとん		★子持ちししゃも	米、さつまいも、ごま	しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		【28日*戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受けて、給食が再開しました。当時の給食の主食はコッペパンでした。また、栄養価が高く、当時は安く手に入った「くじら肉」がよく使われていました。	
28	火	コッペパン	○	くじら肉(赤身)			570	【28日*戦後の給食】 戦後、脱脂粉乳や小麦粉の寄贈を受けて、給食が再開しました。当時の給食の主食はコッペパンでした。また、栄養価が高く、当時は安く手に入った「くじら肉」がよく使われていました。	
		てつく 手作りりんごジャム							28.3
		くじらの竜田揚げ							18.9
		ごまドレサラダ							
給食週間③ 戦後の給食 くじら肉		コッペパン てつく 手作りりんごジャム くじらの竜田揚げ ごまドレサラダ マカロニスープ		くじら肉(赤身)	★コッペパン	★もやし、コーン、にんじん、きゅうり		【29日*あげパン】 昭和30年代の終わり頃から、あげパンなどの調理したパンが登場しました。あげパンは、東京都の大田区 <small>とうきょう たいく</small> の給食でうまれた献立です。	
29	水	ごまあげパン	○	大豆、豚肉			628	【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	
		ポークビーンズ							22.6
		コールスローサラダ							25.3
		くだもの(ぼんかん)							
給食週間④ 戦後の給食 あげパン		ごまあげパン ポークビーンズ コールスローサラダ くだもの(ぼんかん)		大豆、豚肉	★黒砂糖パン、揚げ油、白すりごま、砂糖	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、みずな		【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	
30	木	カレーライス	○	豚肉			662	【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	
		にんじんサラダ							19.0
		いちごのパンナコッタ							21.3
給食週間⑤ 昭和51年 米飯給食の開始		カレーライス にんじんサラダ いちごのパンナコッタ		豚肉	米、麦、サラダ油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	ごぼう、にんじん、ねぎ、にんじん、★りんご(加熱)、トマト缶		【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	
31	金	ごはん	○	鶏肉、★たまご			599	【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	
		とりにく やながわふう 鶏肉の柳川風							27.2
		やさい 野菜のごま和え							21.3
		とりにく 鶏ちゃんこ汁							
東京都 郷土料理		ごはん とりにく やながわふう 鶏肉の柳川風 やさい 野菜のごま和え とりにく 鶏ちゃんこ汁		鶏肉、★たまご	米、麦	ごまつな、★もやし、にんじん		【30日*米飯給食のはじまり】 昭和51年頃、パンと麺だけだった給食にごはんが加わり、献立の幅が広がりました。ごはんが加わったことで、この頃からカレーライスも登場するようになりました。	

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。
*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性やボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

1月の給食で使用予定の「東京食材」

ねぎ だいこん にんじん こまつな はくさい あめりか芋
さつまいも ほうれんそう

※給食では積極的に東京都産・国産の食材を使用する予定です。地場産物に感謝をさせていただきます!

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

非常食

そのまま食べられる

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

日常食品

ローリングストックで備える

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

持ち歩き用品

外出時の必需品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

1月の給食目標

好ききらいをしないで残さず食べよう!