

1月 給食だより

令和8年1月8日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

1月17日はおむすびの日

1995(平成7)年、阪神・淡路大震災が起きた日です。この日は後に『おむすびの日』として記念日に制定されました。そこにはきっかけとなった出来事があったそうです。兵庫県の栄養教諭の先生から「おむすびの日」に関しての心に響くお話を伺ったので紹介します。

阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話を。地震が起きてから開設した避難所に各地から善意のおむすびが届きました。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通り来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかつたといいます。避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんな分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うこともできました。避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていたそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとても役立ったというお話を。

その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間でこの話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験を続けているそうです。「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は“あたりまえ(当たり前)”です。毎日の食事は決して“あたりまえ”ではない、ということを伝えていけたらと思っています」とお話を結んでいました。2024年の元日に能登半島地震も起きました。震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。



今月の給食目標～給食について考えよう～

全国学校給食週間 1月24日～30日

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食のはじまり



小学校があつたお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



1月の行事食

13日(火) 鏡開き献立 白玉小豆

26日(月) 和歌山県の郷土料理 くじらの竜田揚げ

27日(火) 北海道の郷土料理 スープカレー

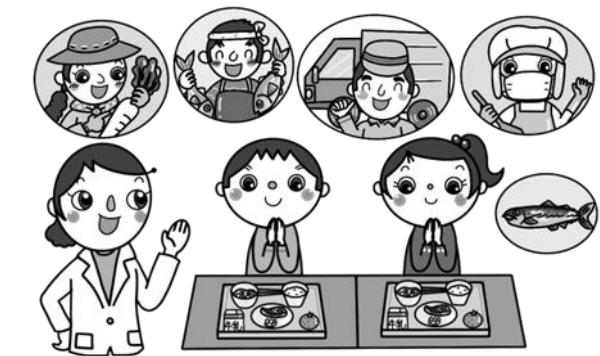
28日(水) 鹿児島県の郷土料理 鶏飯・さつまチップス

29日(木) 地産地消・江戸東京野菜「亀戸大根」を使った「亀戸大根の葉っぱふりかけ」

30日(金) 東京都の郷土料理 ちゃんこうどん・もんじゃ春巻き



学校給食の役割



給食が始まった当初は、子供たちへの栄養補給が主目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子供たちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

24～30日は、

全国学校給食週間です



1月のこんだてひょう(14回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	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)	日	献立名	牛乳	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)
13 火	ご飯	○		米		625 26.3	22 木	とり五目ご飯	○	鶏胸肉小間肉	米, 油, さとう	ごぼう, 干ししいたけ, にんじん, たけのこ	584 23.2
	さばのみぞ焼き		さば, みそ		しょうが, 長ねぎ			豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	
	青菜と白菜のおかかあえ		かつお削り節 (おかか)		ほうれんそう, はくさい, にんじん			みそポテト		みそ	油, じやがいも, 小麦粉, さとう, でんぶん		
	白玉小豆 11日「鏡開き」		あずき(乾)	さとう, 白玉粉, 上新粉									
14 水	ツナサンドトースト	○	ツナ缶	厚切り食パン, キューピーエッグケア	玉ねぎ, レモン(果汁, 生)	560 21.6	23 金	菜飯	○		米, 油	こまつな	594 21.4
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	じやがいも, 油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし			塩じやが		豚肉	油, 糸こんにゃく, じやがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	とうもろこし, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ			きびなごのからあげ		きびなご, 卵	小麦粉, 油		
15 木	豆腐のカレーあんかけ丼	○	豚肉, 豆腐	ごま油, さとう, でんぶん, 米	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな	566 22.1		アップルゼリー		粉寒天	さとう	りんご 濃縮還元ジュース	
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	26 月	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	568 24.2	
	果物 (りんご)				りんご		くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぶん, 油	しょうが, にんにく, りんご		
16 金	ご飯	○		米			じゃがいものみそ汁		みそ	じやがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ		
	きんぴらコロッケ		豚ひき肉, 卵	油, 三温糖, じやがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん		もやしとわかめの酢の物		わかめ	さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり		
	もやしの甘じょうゆあえ			三温糖	もやし, にら								
	白菜のみぞ汁		油揚げ, みそ		はくさい, にんじん								
19 月	ご飯	○		米		543 26.0	27 火	ライス	○		米		617 19.4
	魚のみぞマヨ焼き		生鮭, みそ	キューピーエッグケア	長ねぎ, しょうが			スープカレー		鶏肉	油, じやがいも, はちみつ	玉ねぎ, トマト, かぼちゃ, にんにく, じやがいも, セロリー, にんじん, エリンギ, ブロッコリー	
	もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし, こまつな			きやべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	
	かぶと春雨のスープ		鶏胸肉小間肉	はるさめ, でんぶん, ごま油	かぶ, 干ししいたけ, こまつな			フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶, 黄桃缶	
20 火	塩やきそば	○	豚肉, いか短冊	油, むし中華めん	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	590 26.7	28 水	鶏飯 (けいはん)	○	卵, 鶏胸肉小間肉	米, 油, さとう	たくあん, 干ししいたけ, じやがいも, 長ねぎ, こまつな	544 20.4
	高野豆腐大豆からあげ		高野豆腐, 大豆	油, でんぶん, さとう				さつまチップス			油, さつまいも		
	果物 (ネーブル)				ネーブル			キャベツの浅漬け				キャベツ, きゅうり, にんじん, じやがいも	
21 水	コッペパン	○		コッペパン		572 22.5	29 木	ご飯	○		米		597 28.5
	ポテトグラタン		鶏胸肉小間肉, 牛乳, 粉チーズ	じやがいも, 油, バター, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ, マッシュルーム缶, バセリ			ちりめんじゃこ		卵, 鶏ひき肉	ごま油, 白ごま	だいこん葉	
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん			卵焼き			さとう		
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん			豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じやがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、28日(水)です★

月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食

(嗜みごたえのある給食)を提供しています。

1月のかみかみメニューは、「さつまチップス」です。