

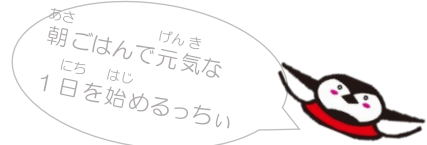
# 1月給食たより



いたばし いたばししゃくしよくいく 板橋区食育キャラクター

令和4年1月11日(火)  
板橋区立成増ヶ丘小学校

明けましておめでとうございます。みなさんは冬休みをどのようにすごしましたか。早寝早起きをして、毎日朝ごはんを食べることができていたでしょうか。朝ごはんを食べることは体温を上げて、眠っていた脳や体を目覚めさせます。体が目覚めると勉強や運動をするための元気が出てきます。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



## 今月の栄養目標: 朝ごはんを食べて体を温めよう

<p><b>食べる習慣がない人</b> まずは主食を食べることから始めてみましょう。</p>	<p><b>主食を食べている人</b> 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみましょう。</p>	<p><b>主食+1品食べている人</b> さらに1品追加しましょう。主食、主菜、副菜がそろると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>

## 1月の給食紹介

13日(木) **人日の節句・鏡開き**…1月7日「人日の節句」には1年の初めに無病息災を願って七草粥を、1月11日「鏡開き」にはお正月に供えた鏡餅を下げて食べる習慣があります。給食では人日の節句と鏡開きにちなんで「七草うどん」と「チーズいりいそべもち」を作ります。

18日(火) **板橋ふれあい農園会給食**…板橋区の農家さんが大切に育ててくれた長ねぎで「とじ肉の板橋区産長ねぎソース」を作ります。感謝していただきましょう。

20日(木) **学びのエリア献立**…成増小、赤二中、成丘小の3校共通献立です。「ひよこライス」は板橋区で働いている調理員さんが考えた料理とされています。

27日(木) **あまつっこ給食**…「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食です。天津わかしお学校とは、板橋区が千葉県鴨川市に開いている健康改善を目的とした特別支援学校です。今回は天津わかしお学校で提供されている「ごぼうのパリパリサラダ」を作ります。

## なりおか学校給食週間 1月24日~31日

全国学校給食週間にちなんで、成丘小では1月24日~31日を「なりおか学校給食週間」とし、昔の給食を再現した献立や、給食で誕生した料理などを提供する予定です。お楽しみに☆

# こんげつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく し 今月の給食目標：給食について知ろう



まいとし がつ か がつ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
毎年1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です



にほん がっこうきゅうしょく はじ めいじ ねん やまがたけんつるおかまち げんざい つるおかし  
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）  
の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちのために、食事を提供したことが始まりとされ  
ています。その後、学校給食は全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食べ物不足し、  
実施できなくなってしまいました。

せんそう がつ ねん こどもたちのえいようじょうたい かいぜん しょうと、アメリカからのしえん う がっこうきゅうしょく  
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカからの支援を受けて学校給食  
が再開しました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食  
感謝の日」としましたが、通常冬休みの期間であるため、1か月後の1月24日から1月30日を  
“全国学校給食週間”としました。



げんざい がっこうきゅうしょく がっこう かよ しょうかん ただ ちしき のぞ しょうしゅうかん み  
現在の学校給食は、学校に通うみなさんが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に  
付けるための生きた教材として、「食育」の役割を担っています。



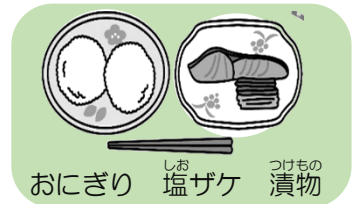
## むかし きゅうしょく みる み 昔の給食を見てみよう！



めいじ ねん  
明治22年  
(1889年)

### さいしょ きゅうしょく 最初の給食

しりつちゅうあいしょうがっこうは大誓寺というお寺の中にあり、  
お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、  
無償で提供していました。



しょうわ ねん  
昭和22年  
(1947年)

### きゅうしょく さいかい 給食が再開される

アメリカから支援された給食用物資を使って、給食  
が作られました。ミルクは、牛乳か脂肪分を取り除い  
て乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたものでした。



しょうわ ねん  
昭和25年  
(1950年)

### かんぜんきゅうしょく パン・ミルク・おかずの「完全給食」に

アメリカから贈られた小麦粉を使い、「パン・ミルク・  
おかず」の完全給食が始まりました。おかずには当時  
安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。



しょうわ ねん  
昭和40年ごろ  
(1965年)

### どうじょう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ソフトめんの登場 脱脂粉乳から牛乳へ

昭和38年ごろ、パン以外の主食として「ソフトめん」  
が導入され、メニューの幅が広がっていきました。また、  
昭和39～43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り  
替わりました。



しょうわ ねん  
昭和51年  
(1976年)

### べいはんきゅうしょく せいしき はじ 米飯給食が正式に始まる

パンが中心の給食から少しずつ米飯給食が増えていきま  
した。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の  
実施でしたが、米飯給食は子どもたちから大好評でした。





# 令和4年1月分献立表



板橋区立成増ヶ丘小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12	水	ごはん のりの佃煮 豚肉とじゃが芋のみそ煮 花みかん	こめ, げんまい, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, のり, 赤みそ	玉ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, たけのこ, れいとうグリーンピース, <b>みかん</b>	626	22.6
13	木	<人日の節句・鏡開きの行事食> 七草かけうどん チーズいりいそべもち	れいとううどん, でんぶん, 油, もち	牛乳, とり肉, 油あげ, たまご, なまわかめ, スライスチーズ, やきのり	にんじん, 青な, ながねぎ, だいこん, かぶ, せり, ほししいたけ	627	27.7
14	金	ごはん 豆腐の中華煮 わかめサラダ	こめ, げんまい, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, かいそうミックス	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, ながねぎ, 青な, キャベツ, つぶコーン	620	25.7
17	月	ちゃんぽん麺 ジャンボ餃子	むしちゅうかめん, ごま油, 油, ぎょうざの皮, でんぶん, こむぎこ, あげ油	牛乳, ぶた肉, かまぼこ, 赤みそ, とうにゅう, ぶたひき肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, もやし, ながねぎ, 青な, はくさい, たら	597	25.8
18	火	<板橋ふれあい農園会給食> わかめと青菜のごはん ☆鶏肉の板橋区産長ねぎソース せんべい汁	こめ, げんまい, さとう, 油, かやきせんべい	牛乳, たきこみわかめ, とりもも肉, とり肉	こまつな, ☆ながねぎ, ごぼう, いとこんにやく, にんじん, だいこん, ほししいたけ, はくさい, えのきたけ, 青な	607	23.9
19	水	<食育の日> ごはん 切干大根の卵焼き 変わりきんぴら 呉汁	こめ, げんまい, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶたひき肉, たまご, さつまあげ, 油あげ, だいた, 赤みそ, 白みそ	きりぼしだいこん, にんにく, ながねぎ, にんじん, いとこんにやく, ピーマン, ごぼう, だいこん, こんにやく, 玉ねぎ, しめじ, 青な	685	29.4
20	木	<学びのエリア献立> ひよこライス ホキのパーペキュソース せん切り野菜のスープ	こめ, げんまい, でんぶん, あげ油, さとう, 油	牛乳, ひよこまめ, ウィナー, ホキ, パーコン	にんじん, パセリ, りんご, にんにく, ながねぎ, 玉ねぎ, はくさい, だいこん, えのきたけ	671	26.0
21	金	きなこトースト 白いんげん豆のクリームスープ くだもの	食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, きなこ, とり肉, ベーコン, 白いんげん, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン, ブロッコリー, りんご	608	25.0
24	月	●明治22年頃の給食● 麦ごはん 鮭の塩焼き ごまあえ のっぺい汁	こめ, おしむぎ, ねりごま, 白ごま, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, しおザケ, 油あげ	キャベツ, にんじん, もやし, 青な, だいこん, ごぼう, ながねぎ	605	27.1
25	火	●昭和30年頃の給食● コッペパン いちごジャム キャベツとコーンのサラダ カレーシチュー	コッペパン, いちごジャム, じゃがいも, さとう, 油, せいかようこめこ	牛乳, ぶた肉, ちょうりょう牛乳, ピザチーズ,	キャベツ, つぶコーン, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, れいとうグリーンピース, りんご	598	21.7
26	水	●昭和30年頃の給食● ごはん クジラの竜田揚げ きゅうりの甘酢和え さつま芋のみそ汁	こめ, げんまい, ごま油, でんぶん, あげ油, さとう, さつまいも	牛乳, くじら, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, はくさい, しめじ, 玉ねぎ	674	26.4
27	木	●昭和40年頃の給食● スパゲッティミートソース ごぼうのバリバリサラダ	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, せいかようこめこ, あげ油, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいた, ひじき	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, ごぼう, きゅうり, キャベツ	600	23.7
28	金	●学校給食で誕生の料理● キムタクごはん 参鶏湯風スープ くだもの	こめ, げんまい, 油, ごま油, せいかようこめこ	牛乳, ぶた肉, とり肉, とうふ	ながねぎ, たくあん, はくさいキムチ, だいこん, にんじん, しょうが, ばんのうねぎ, デコボン	594	23.6
31	月	●板橋区初の米飯給食● 五目ごはん ししゃものカレー揚げ かきたま汁	こめ, げんまい, こむぎこ, さとう, あげ油, でんぶん	牛乳, ひじき, ぶた肉, 油あげ, ししゃも, とり肉, とうふ, たまご	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, えだまめ, だいこん, 玉ねぎ, ながねぎ, えのきたけ, 青な	657	31.7

なりおか学校給食週間

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、たまご、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「アモード、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。  
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。  
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入し児童生徒に提供しています。

毎月19日は食育の日です

# 1月

## の指導目標

- ◎給食指導：給食について知ろう
- ◎栄養指導：朝ごはんを体で温めよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	561	626	706	23.3	25.7	28.8
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8

### ～全国学校給食週間～

1947年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。そのためこの日を記念日としましたが、通常冬休み期間のため、1か月後の1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。学校給食の大切さを知ってもらうために全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。成丘小では全国学校給食週間になんで1月24日～1月31日をなりおか学校給食週間とし、昔の給食を再現した献立や給食で誕生した料理を提供します。28日の「キムタクごはん」は長野県塩尻市の学校給食で誕生した料理です。「キム」はキムチ、「タク」はたくあんのこと。漬物文化が発達している塩尻市の栄養士さんが子どもたちにも漬物をおいしく食べてもらいたい、という思いから誕生したのだそうです。31日の「五目ごはん」は板橋区で初めて提供された米飯給食です。板橋区では1971年、給食に米の使用を始めました。五目ごはんは板橋区の学校給食と深い関係のある料理です。