



文京区立林町小学校

給食目標  
日本の文化と  
料理を知ろう

新年おめでとうございます。皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

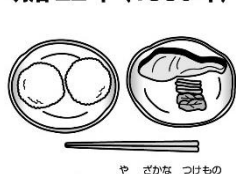
みなさんはどのような正月をすごしましたか？正月は、おせち調理や雑煮などの美味しい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続きますが、早寝、早起きを心がけ、食生活を見直してみてください。

### 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。

「全国学校給食週間」は、戦後、外国からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。林町小では、今年も給食の歴史を振り返る特別献立を実施します。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

明治22年(1889年)



（おにぎり、焼き魚、漬物）

山形県の私立愛小  
学校で、お弁当を持っ  
てこられない子どもの  
ために食事を提供した  
のが、日本の学校給食  
の始まりとされる。

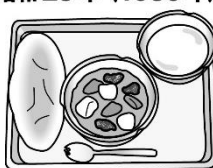
昭和17年(1942年)



（すいとんのみそ汁）

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

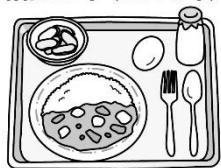
昭和25年(1950年)



（コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー）

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和51年(1976年)



（カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵）

米飯（ご飯）が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

### 1月分献立表

曜日	こんだてめい	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
11 水	ぎゅうにゅう ★わしよくのひ★ ももたろうごはん ななくさしらたまじる みかん	551	20.6
12 木	ぎゅうにゅう ココアパン チキンマカロニグラタン キャロットソースサラダ	645	24.1
13 金	ぎゅうにゅう ★きょうどりょうり・とうきょうと★ ふかがわめし とりちゃんこじる あしたばドーナツ	590	22.2
16 月	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのてりやき やさいのじゃこあえ みそしる	521	26.0
17 火	ぎゅうにゅう マーボーどん バンバンジー りんご	626	28.2
18 水	★しょうわ35ねんごろのこんだて★ コッペパン りんごジャム くじらのたつたあげ マカロニサラダ クリームスープ	626	23.8
19 木	ぎゅうにゅう むぎごはん やさいのチゲふうに あんにんどうふ	614	24.3
20 金	ぎゅうにゅう みそラーメン カレーポテトビーンズ	515	22.4
23 月	ぎゅうにゅう ★きゅうしよくはじまりこんだて★ ごはん さけのしおやき はくさいのおひたし すいとんじる	564	26.1
24 火	ぎゅうにゅう チキンカレーライス やさいサラダ	626	20.1
25 水	★しょうわ40ねんごろのこんだて★ スパゲッティミートソース フレンチサラダ ぽんかん	587	26.2
26 木	ぎゅうにゅう コーンピラフ あげタコス キャベツのスープ	593	21.2
27 金	ぎゅうにゅう ごはん ひじきのふりかけ ちくぜんに こぎつねサラダ	561	20.4
30 月	ぎゅうにゅう オムライスふう グリーンサラダ アップルゼリー	603	21.8
31 火	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ふゆやさいのクリームに カラフルサラダ	619	23.1

♪今後の状況および学校行事等により、内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。  
♪エネルギー、たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です)

持ち物について・・・ご協力ありがとうございます。引き続きお願いいたします。

- ◎マイはしセット（はし、スプーン）※フォークはなくてもかまいません。
- ◎マスクを収納するもの（ハンカチなど包むものも可）
- ◎ランチマット、手口ふき用タオル・・・毎日必ず持ち帰り、清潔なものを持たせてください。



※給食当番の白衣について、滅菌のためのアイロンがけにご協力をお願いいたします。  
学校の白衣を使用せず、ご自宅からエプロン・三角巾をご持参いただいてもかまいません。

# [ 配布用 献立表 ]

2023年 1月

文京区立林町小学校

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 たんぱく質
11 水	桃太郎ご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、きび(精白粒)、油、砂糖	エリンギ、ごぼう、にんじん	551 kcal
	七草白玉汁		鶏肉、蒸しかまぼこ	もち	にんじん、だいこん、かぶ、長ねぎ、せり、かぶ(葉)、こまつな	20.6 g
	みかん(1個)				早生みかん	
12 木	ココアパン	○		ココアパン		645 kcal
	チキンマカロニグラタン キャロットソースサラダ		牛乳、鶏肉、チーズ	バター、油、薄力粉、カロニ、パン粉	玉ねぎ、こまつな、パセリ	24.1 g
13 金	深川飯	○	あさり(缶詰、水煮)、焼きのり	米、油、砂糖	にんじん、ごぼう	590 kcal
	鶏ちゃんこ汁		鶏肉、生揚げ	油	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、はくさい、もやし、長ねぎ、こまつな	22.2 g
	明日葉ドーナツ		豆腐	薄力粉、砂糖、バター、油	あしたば粉末	
16 月	麦ご飯	○		米、押麦		521 kcal
	鯖の照り焼き		さわら	砂糖	しょうが	26.0 g
	野菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし	
	みそ汁		豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ		にんじん、こまつな、長ねぎ	
17 火	マーボー丼	○	豚肉、八丁みそ、赤みそ、豆腐	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ	626 kcal
	棒棒鶏		鶏肉、白みそ	油、ごま油、砂糖、白ごま	もやし、きゅうり	28.2 g
	りんご(1/6個)				りんご	
18 水	コッペパン	○		ミルクパン		626 kcal
	りんごジャム			りんごジャム		23.8 g
	鯨の竜田揚げ		くじら	でんぶん、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ	
	マカロニサラダ			マカロニ、油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	
	クリームスープ		ベーコン、鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、バター、でんぶん	にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、玉ねぎ	
19 木	麦ご飯	○		米、白ごま、押麦		614 kcal
	野菜のチゲ風煮		豚肉、豆腐、赤みそ	ごま油、砂糖	にんにく、はくさい、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、白菜キムチ(はくさい、たまねぎ、にんじん、漬け原材料(砂糖、食塩、りんご、にんにく、しょうゆ、昆布エキス、カツオエキス、生姜、唐辛子)、こまつな	24.3 g
	杏仁豆腐		寒天、牛乳	砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	
20 金	みそラーメン	○	豚肉、白みそ、赤みそ、八丁みそ	蒸し中華めん、ごま油、油、白ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、長ねぎ	515 kcal
	カレーポテトビーンズ		大豆	でんぶん、じゃがいも、油		22.4 g
23 月	ご飯	○		米		564 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			26.1 g
	白菜のお浸し				はくさい、にんじん	
	すいとん汁		豚肉、油揚げ	白玉粉、薄力粉、さつまいも	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな	

※アレルギー食品には記号を表示しています

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 たんぱく質
24 火	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、押麦、油、じゃがいも、砂糖、バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	626 kcal
	野菜サラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	20.1 g
25 水	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆、チーズ	スパゲティ、油、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、トマ	587 kcal
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	26.2 g
	ぼんかん(1/2個)				ぼんかん	
26 木	コーンピラフ	○	鶏肉	米、バター、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	593 kcal
	揚げタコス		うずら豆(水煮)、いんげん豆、豚肉	ぎょうざの皮、油、薄力粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	21.2 g
	キャベツのスープ		鶏肉	油	玉ねぎ、セロリー、キャベツ、にんじん、かぶ	
27 金	ご飯	○		米		561 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき	白ごま		20.4 g
	筑前煮		鶏肉	油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん	
	こぎつねサラダ		油揚げ、わかめ	砂糖、ごま油、白ごま	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	
30 月	オムライス風	○	鶏肉、たまご	米、バター、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	603 kcal
	グリーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、こまつな、玉ねぎ	21.8 g
	アップルゼリー		寒天	砂糖	りんごジュース	
31 火	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく	619 kcal
	冬野菜のクリーム煮		ベーコン、鶏肉、白いんげん豆ペースト、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、ブロッコリー	23.1 g
	カラフルサラダ			油	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	
今月分 1日当たり平均			エネルギー 590kcal	たんぱく質 23.4g		
学校給食摂取基準			エネルギー 611~689kcal	たんぱく質 21.1~32.5g		
※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております						

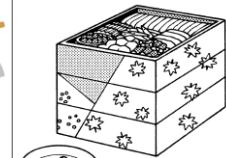
## ◆給食の産地紹介(11/20~12/22)◆

※すべての納品業者にて、検査により安全性の認められた食材のみ納入するよう義務づけています。

- ・精白米 秋田県 ・牛乳 千葉県
- ・押麦 福井県・富山県他 ・バター 北海道
- ・豆腐(大豆) 山形県 ・わかめ 岩手県
- ・小松菜 東京都 ・ちりめんじゃこ 兵庫県
- ・生揚げ(大豆) 佐賀県 ・でんぶん 北海道
- ・黄桃 山形県 ・みかん缶 愛知県 ・鶏肉 宮城県
- ・豚肉 群馬県 ・鶏ガラ 岩手県 ・ホールコーン 北海道
- ・大豆 北海道 ・しめじ 長野県 ・ごぼう 青森県
- ・マッシュルーム 千葉県 ・手亡 北海道 ・生姜 高知県
- ・長ネギ 千葉県 埼玉県
- ・人参 千葉県 ・玉ねぎ 北海道
- ・ピーマン 宮崎県 ・大根 千葉県
- ・にんにく 青森県 ・キャベツ 三浦



## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時につくられていたものが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたくごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

