

1月

給食たより

令和8年1月8日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄 養 士 土

令和6年度から大田区教育委員会は、1月24日から2月6日の2週間を「大田区学校給食週間」とすることとしました。大田区の学校給食について、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図ることを目的としています。「大田区学校給食週間」には、大田区発祥の献立や海苔を使った献立、東邦大学と共同開発した献立を提供します。

1月24日～30日は全国学校給食週間



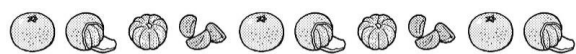
日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時的に中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



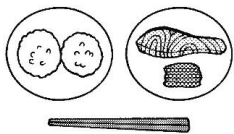
©少年写真新聞社2025

昔の給食



明治22年（1889年）

最初の学校給食は、山形県鶴岡町でおにぎり、塩さけ、漬物が提供されました。1/27(火)は、開始当初の給食に汁物をプラスして提供します。



昭和27年（1952年）

子どもたちに大人気の揚げパンは、今から74年前、硬くなってしまうパンをおいしく食べてもらうために考案されました。1/28(水)に、提供当初のメニュー名「砂糖付フライぱん」として提供します。

昭和35年（1960年）

この頃は、くじら肉が栄養豊富で安価な食材として昭和の定番メニューでした。しかし、乱獲により捕鯨が停止され、給食から姿を消しました。1/26(月)に、くじらの唐揚げを黒酢和えにして提供します。

給食レシピ紹介

京都府の郷土料理 魚の西京焼き

< 材 料 > 4人分

□銀だら 4切れ(300g)

□白みそ 36g（大さじ2）
□酒 6g（小さじ1強）
□みりん 6g（小さじ1強）
□砂糖 6g（小さじ2）

< 作り方 >

- 調味料をすべて混ぜ、魚に調味料をぬって漬け込む。
- オーブン200℃10分ほど焼く。（グリルでも可）
※焦げやすいので様子を見ながら焼く。

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第七回目は、1年1組の松岡先生の出身地「京都府」の郷土料理です。京都の味噌と言えば、西京みそのような白みそが代表的です。西京みそは、上品な甘みとコク、優しい香りが特徴です。京都のお正月は、白みそのお雑煮に丸もちを入れるのが定番だそうです。京都らしい上品な味を楽しんでください。

献立表

1月の目標 なごやかに食べよう

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 栄養価 | 日 | 曜日 | 献立名 | 栄養価 |
|----|----|--|--|---------------------|----|--|--|
| 9 | 金 | ふゆやさい 冬野菜のカレーライス はっこうにゅう 発酵乳 フレンチサラダ オレンジゼリー | エネルギー 628 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g | 22 | 木 | チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 たまご はるさめ 卵と春雨のスープ のり塩ビーンズ | エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 13 | 火 | ハッシュドビーフ ぎゅうにゅう 牛乳 いとかんてん 糸寒天のサラダ くだもの 果物 | エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g | 23 | 金 | ごまわかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ ちゃんこ風スープ | エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g |
| 14 | 水 | ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ風ライスコロッケ もやしのチョレギサラダ はくさいと豆腐 白菜と豆腐のスープ | エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g | 26 | 月 | わか玉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 くじらとポテトの黒酢和え くだもの 果物 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g |
| 15 | 木 | せり入りおこわ ぎゅうにゅう 牛乳 さかな さいきょうや 魚の西京焼き きょうふうしらだまそうじ 京風白玉雑煮 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g | 27 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りおかか昆布 や ざかな 焼き魚 すいとん汁 | エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 16 | 金 | ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜のマスタード和え にんじんのマドレーヌ | エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.6 g | 28 | 水 | 砂糖付フライぱん（揚げパン） ぎゅうにゅう 牛乳 かき卵汁 ビーンズサラダ | エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g |
| 19 | 月 | しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこべったん くだもの 果物 | エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g | 29 | 木 | 鮭と小松菜の混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこだまごや 親子卵焼き にんき 人気ベスト3のみそ汁 | エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g |
| 20 | 火 | 胚芽ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のにんにく味噌焼き ごまあえ まめとんじろ 豆豚汁 | エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g | 30 | 金 | チンジャオロース丼 ぎゅうにゅう 牛乳 トックスープ フルーツヨーグルト | エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g |
| 21 | 水 | メープルフレンチトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ | エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.8 g | ❖クイズ❖ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？ | | | ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから ②古代の銅鏡に形が似ているから |



*食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

食塩当量換算係数

©少年写真新聞社2025