１月給食だより

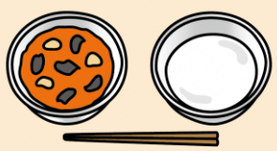
令和８年１月８日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

新年を迎え、今のクラスで過ごすのも残りわずかとなりました。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子ども達に昼食を出したことから始まりました。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいましたが、昭和21年１月に学校給食が再開されることになりました。時代の流れとともに変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちがつまっています。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。

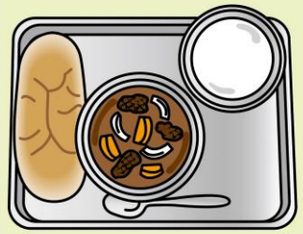
昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

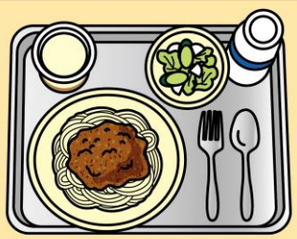
昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

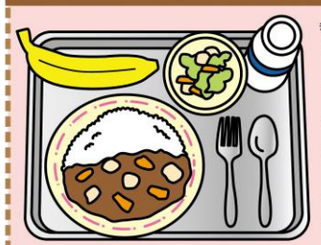
昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

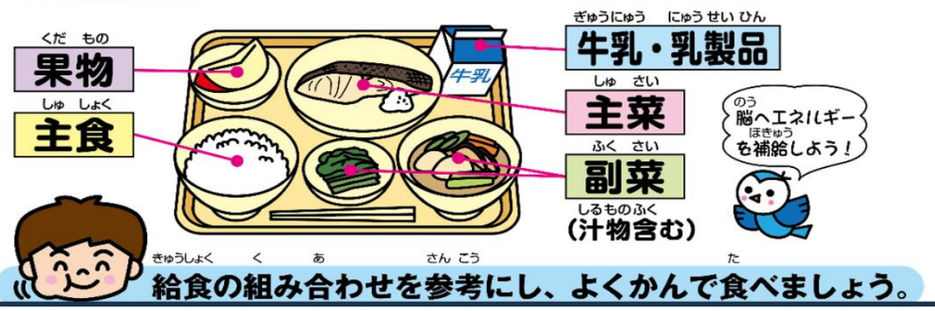
３年生探究学習「世界とつながる品川区」のコラボ給食を提供します。

３年生は、１月の探求学習発表会に向けて、品川区にある大使館の国について調べています。そこで、子どもたちがリクエストした世界の料理を給食で提供します。給食を通して、様々な国の料理を知ってもらえたら嬉しいです。

１３日（火）3-3	１４日（水）3-4
シャルスカ・・・タジキスタン	ポピアトート・・・タイ
ひよこまめのスープ・・・ペルー	ムボンゴ・・・コロンビア

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるためには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へのエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料だけで済まさず、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

～おすすめレシピの紹介～

「ビスキュイパン」（きなこ味）

【材料（１人分）】

丸パン	１こ
バター	５ｇ
卵	６ｇ
砂糖	６ｇ
きな粉	４ｇ
小麦粉	３ｇ

【作り方】

① バター～小麦粉を混ぜる。
（生地が固かったら、牛乳を足して調整する。）
② 丸パン上部に①をぬって、オーブンで焼く。（170℃10分）

1がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
９ 金		チキンカレー はくさいスープ みかん	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 水あめ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ 白菜 みかん	662 20.9
１２ 月	せいじんのひ					
１３ 火		チキンライス シャルスカ（チーズいりハンバーグ）・ ひよこまめのスープ	★3-3 コラボきゅうしょく「せかいのりょうり」★ ﾀﾞｲｽﾞﾁｰｽﾞ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 パン粉 三温糖	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	602 25.3
１４ 水		チャーハン ポピア・トート（はるまきのチリソースかけ） ムボンゴ（カレーあじのスープ）	★3-4 コラボきゅうしょく「せかいのりょうり」★ 卵 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 ごま油 三温糖 春雨	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ	606 20.9
１５ 木		ごはん さけのてりやき じゃがいものきんぴら ごじる	鮭 鶏肉 大豆 赤みそ 白みそ 豆乳 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ごま じゃがいも サラダ油 三温糖	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	654 29.1
１６ 金		きなこあげパン ツナサラダ やさいのとうにゅうスープ	きな粉 ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	ミルクパン 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	594 22.2
１９ 月		マーボーどうふごはん わかめスープ りんご	八丁みそ 赤みそ 豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	胚芽米 米 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ しょうが にんにく えのきだけ たけのこ ねぎ りんご	599 24.8
２０ 火		さつまいもごはん わかさぎのからあげ もやしのあまずに みそしる	わかさぎ 白みそ 油揚げ 豆腐 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 でんぷん 油 ごま油 すりごま 三温糖	しょうが きゅうり にんじん もやし たまねぎ 小松菜 白菜	588 20.9
２１ 水		ちゅうかふうたきこみごはん はるさめサラダ わんたんスープ	鶏肉 豚ひき肉 豚肉 牛乳	胚芽米 米 ごま油 三温糖 サラダ油 もち米 春雨 ワンタンの皮	にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし 白菜 ねぎ にんじん にら	596 21.7
２２ 木		ごもくうどん ツナひじきサラダ さつまいもチップ	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ひじき ツナ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 さつまいも	小松菜 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ レモン	600 23.1
２３ 金		コーンピラフ フライドフィッシュ ミネストローネ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん マカロニ	ピーマン ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	591 26.2
２６ 月		ハニートースト ホワイトシチュー みかん	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	食パン バター はちみつ バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ みかん	585 20.1
２７ 火		ごはんたべくらべ①ほっかいどう「ゆめぴりか」 ごはん ひじきふりかけ ちぐさやき とんじる	ひじき 糸けずり節 卵 鶏ひき肉 赤みそ 豚肉 豆腐 白みそ 油揚げ 牛乳	米　三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 こんにゃく	619 26.7
２８ 水		ごはんたべくらべ②やまがたけん「つやひめ」 ごはん あげぎょうざ ビーフンソテー あおなのスープ	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 サラダ油 ビーフン	ねぎ キャベツ にんにく もやし キャベツ にら にんじん しょうが たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	619 21.4
２９ 木		ごはんたべくらべ③にいがたけん「こしひかり」 ごはん さばのごまみそやき おひたし けんちんじる	さば 白みそ 赤みそ 糸けずり節 豆腐 油揚げ 牛乳	米 ごま ねりごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	600 27.2
３０ 金		あんかけやきそば ビーンズポテト たまごスープ	豚肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも	たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ 小松菜	624 28.0

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。