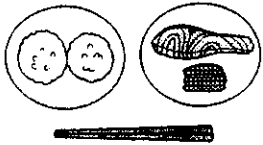
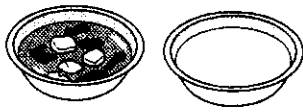
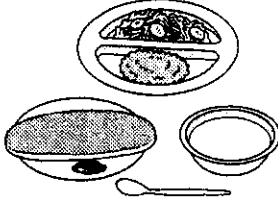
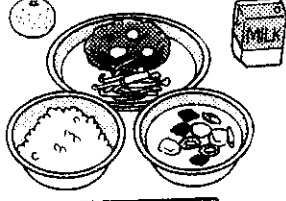


あけましておめでとうございます。新年を迎え、3学期がスタートしました。
今年もみなさんに安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、栄養士、調理師ともに努力してまいります。

～1月24日から30日は全国学校給食週間です～

学校給食は、栄養バランスが良く、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導を進めるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

<おにぎりから始まった学校給食>

明治 22 年 (1889 年)	昭和 22 年 (1947 年)	昭和 30 年 (1955 年)	現在 (2020 年代)
 <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー 	 <ul style="list-style-type: none"> コッペパン、ジャム ミルク (脱脂粉乳) アジフライ サラダ 	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ 野菜の和え物 みそ汁 みかん
<p>学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町 (現在の鶴岡市) 私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが、始まりと言われています。</p>			

★三木小の学校給食週間メニュー★

- 26日…世界料理～韓国～ 「ブルコギ丼」韓国で古くから伝わる伝統的な料理です。甘辛いタレで、ごはんがすすみます!
- 27日…タイムスリップ献立1. 「くじらの竜田揚げ」くじらは、昭和20年代ごろの給食に貴重なたんぱく源として重宝されていました。
- 28日…タイムスリップ献立2. 「カレーシチュー」当時はパン給食で、子どもたちに人気のカレーをシチューにして提供していたそうです。
- 29日…郷土料理～東京～ 「ちゃんこ汁」鶏肉や野菜が何種類も使われていて、お相撲さんの食べる「ちゃんこ鍋」をイメージしました。
- 30日…郷土料理～大阪～ 「きつねうどん」大阪で誕生したといわれており、味のしみた大きな油揚げをのせたうどんです。

～1月の給食献立からおすすめレシピ～ 『白玉雑煮』

白玉もちをよくかんで
食べましょう!

<材料> 4人分

だし汁	500g	
玉ねぎ (スライス)	40g	
人参 (いちょう)	40g	
えのきだけ (3cm)	20g	
里芋 (いちょう)	60g	
酒	5g	} A
塩	3g	
しょうゆ	10g	
白玉粉	40g	
絹豆腐	40g	
小松菜 (3cm)	20g	

<作り方>

- ① 小松菜は下茹でをし、3cm程度の大きさに切っておきます。
- ② だし汁を煮立て、玉ねぎ～えのきだけを入れて煮ます。里芋は最後の方に入れ、Aで味つけをします。
- ③ 白玉粉と絹豆腐を合わせて生地を作り、一口サイズにまるめて白玉もちを作ります。
- ④ ②に白玉もちを入れ煮て、浮いてきたら最後に小松菜を入れ完成です。

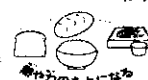
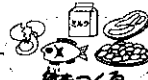




1月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

1月給食目標～給食の歴史を知ろう～



日 曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜 汁物 他	あか	さいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 金		ハッシュドポーク		白菜スープ みかん	豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 米粉 赤ザラメ	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく ねぎ 白菜 みかん	586	20
～お正月献立～									
13 火		古代米ごはん	さわらの西京焼き	ツナひじきサラダ 白玉雑煮	みそ 甘みそ さわら ひじき ツナ 豆腐 牛乳	米 もち米 赤米 サラダ油 三温糖 里芋 白玉粉	きゅうり にんじん キャベツ レモン 大根 白菜 ごぼう 小松菜	580	26
14 水		キャロットライスホワイトソースがけ		ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 えび 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ りんごジュース レモン	606	22
15 木		さつまいもごはん	小あじのからあげ	五目きんぴら みそ汁	小あじ みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さつまいも もち米 でんぶん サラダ油 米粉 ごま ごま油 三温糖	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにゃく れんこん たまねぎ 大根	583	22
16 金		スパゲティピザ風ソース		コールスロー ★リクエスト給食 おかず第3位★	粉チーズ 豚肉 あおのり 牛乳	スパゲティ サラダ油 オリーブオイル 米粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン	634	24
19 月		チャーハン		チーズ入りパハリひじき 春雨スープ	たまご 豚肉 チーズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 春雨	ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし しょうが	581	21
20 火		ごはん	鮭のてりやき	ピリカラこんにゃく 呉汁	鮭 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま油 サラダ油	しょうが ごぼう にんじん 糸こんにゃく ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ	599	26
21 水		アーモンドトースト	ホワイトシチュー	ビーンズサラダ	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆乳 ひよこ豆	食パン バター アーモンド はちみつ サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	604	22
22 木		中華風 炊き込みごはん	肉団子の もち米蒸し	青菜と豆腐のスープ オレンジ	豚肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 でんぶん もち米	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 白菜 オレンジ	621	25
23 金		コーンピラフ	フライドフィッシュ	大豆のポタージュ	鶏肉 ホキ 牛乳 生クリーム 大豆 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 米粉 バター さつまいも	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 パセリ	655	29
世界料理の日～韓国～									
26 月		ブルコギ丼		海鮮チヂミ ぶどうゼリー	豚肉 たまご いか 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 小麦粉 米粉	もやし にんじん 小松菜 たまねぎ しょうが にんにく にら ぶどうジュース	649	23
タイムスリップ給食①									
27 火		ごはん	くじらのごまがらめ	青菜とツナの和え物 のっぺい汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぶん サラダ油	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 小松菜 きゅうり ねぎ 大根 こんにゃく にんじん	621	29
タイムスリップ給食②									
28 水		★リクエスト給食 主食第3位★	カレーシチュー	ゆで野菜 にんじンドレッシング	ウインナー きな粉 豚肉 牛乳	コッペパン ミルクパン 上白糖 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ホールコーン	618	23
郷土料理の日～東京都～									
29 木		なめし	千草焼き	キャベツのおひたし ちゃんこ汁	ちりめんじゃこ たまご 鶏ひき肉 糸刺し節 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油	小松菜 たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ しめじ 大根 ねぎ 白菜	593	28
郷土料理の日～大阪府～									
30 金		きつねうどん	大根とひじきの おかかサラダ	★リクエスト給食 デザート第3位★	鶏肉 油揚げ ひじき 糸刺し節 たまご 生クリーム 豆乳 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ごま油 バター さつまいも	えのきだけ ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり 大根	633	24

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

～13日 お正月献立～

お正月献立として、「白玉雑煮」を提供します。
お雑煮は平安時代から続く日本の伝統料理で、家族の健康や豊作を願い、お正月に食べられてきました。
学校では、餅の代わりに、豆腐と白玉粉で作った手作りの白玉団子を入れて作ります。

リクエスト給食はじまります！

2学期にヘルスサポート委員会の子どもたちが、全校児童に給食で食べたいメニューのアンケートをとり、集計をしました。
1月から3月にかけて、主食・おかず・デザートの1位から3位のメニューが登場します。おたのしみに！

