



1月 給食だより

令和8年1月8日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
栄養士 ○○ ○○
○○ ○○

新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？昔から「一月往ぬる 二月逃げる 三月去る」と言われてきたように、月日が流れるのを早く感じる時期です。給食を食べて丈夫な体を作り、一日一日を大切に過ごしましょう♪本年もよろしくお願ひいたします。



1月の給食目標：給食の意義について考えよう

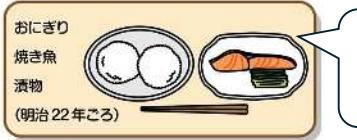


1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の中の学校給食のあゆみ

★学校給食のはじまり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

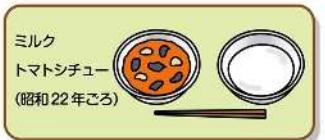


1/30(金)
鮭の塩焼き
が出ます！



★支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日に給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されました。その後、1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。



1/29(木)
くじらとじゃがいもの
ケチャップ和え
が出ます！



★バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。



1/27(火)
ミートソース
スパゲティ
が出ます！



1/26(月)
チキン
カレーライス
が出ます！

12月11日(水) 給食試食会を開催しました！

給食試食会は学校保健委員会と合同開催し、26名もの保護者の方々にご参加いただきました！

★当日の献立★	
明桜めし	
さつまるくん	
練りごま入り味噌汁	
牛乳	

★試食会アンケート結果

味について

美味しくない	→美味しい
5と回答 明桜めし 5と回答 さつまるくん 5と回答 練りごま入り味噌汁	4 3 2 1 4と回答 1人 1.2.3と回答 0人 4と回答 2人 1.2.3と回答 0人 3と回答 1人 1.2.3と回答 0人 4と回答 3人

量について

多い	→少ない
5と回答 明桜めし 5と回答 さつまるくん 5と回答 練りごま入り味噌汁	4 3 2 1 4と回答 1人 1.2.3と回答 0人 3と回答 19人 2と回答 3人 1と回答 0人

来年度のご参加もお待ちしております♪

給食通信 感想紹介コーナー



- ★12/2 (1-1) 肉団子入り白菜スープの彩りがきれいでました。やさしい味がおいしかったです。僕の中では最近のNo.1です。(1-2) きな粉あげパンのきな粉がこぼれてしまい上手に食べられませんでした。なので練習したいです。いつもおいしい給食ありがとうございます。(3-2) 肉団子がほろほろでおいしかったです。紙ナプキンのおかげで俺さまのきれいな手にきな粉がつかなくて最高だったぜ。→今年度はじめてのあげパン、変わらずの大人気でした！学級閉鎖があったにもかかわらず、残葉はたったの0.5%！喜んでもらえてとても嬉しいです♪肉団子入り白菜スープも大人気で、生徒のみなさんだけでなく、先生方からも好評な献立でした！
- ★12/4 (2-1) 豆乳スープがとてもおいしかったので友達と一緒におかわりしました！(2-5) スープ大好きなのでおかわりしました！！いつもありがとうございます！！(3-4) 私は豆乳より牛乳派ですが、スープにするには豆乳のほうがおいしいと思いました。おいしかったです。→坦々豆乳スープ、豆乳と練りごまがまろやかで、私もお気に入りの献立です♪残葉率は0.5%！12月になり、寒い日が続いているので、スープで身体をあたためてもらえたと思います😊
- ★12/5 (1-5) かつお節が使われているだけあり、だしをとても感じておいしかったです。(2-4) みかんおいしい。カレーに卵入っていて感動しました。毎日カレーがいいです。待ってます。→いつもの鶏ガラだしではなく、かつおだしを使ったカレー丼を作りました！いつもと違ったカレーの風味や具材を楽しんでもらえたようで嬉しいです♪毎日は難しいですが、毎月様々なカレーを作っているので、1月のチキンカレーライスもお楽しみに♪
- ★12/10 (3-5) 今日は初めて見る給食が多かったけど、おいしかったです！！→この日は1・2年生が校外学習、職場体験で、3年生だけの給食でした！いつもの大人気だと作ることが難しい献立を、ひとつひとつ丁寧に手作りしました。料理の組み合わせが違えば作ることができるので、1・2年生のみなさんもいつか給食に出ることを楽しみにしてください♪





1月予定献立表

令和7年度

1月の給食目標
給食の意義について考えよう

北区立明桜中学校

日にち	牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の潤子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	ランチルーム	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類			
9 金	○	鮭のいろいろちらし寿司 あつたか七草汁 しあわせのまごまだれかけ みかん	行事食 2日違い 人日の節句 七草汁	卵	卵 塩さけ 鶏肉	刻みのり 牛乳 ししゃも	にんじん だいこんの葉 かぶの葉 せり	ごぼう だけのこ 干し椎茸 しめじ 大根 かぶ みかん	米 三温糖 砂糖 すり切り 片栗粉	炒め油 白いりごま 揚げ油 白いりごま	767 kcal 294 g	
12月 成人の日												
13 火	○	しょうゆラーメン サクサクおあげサラダ 白玉ぜんざい	行事食 2日違い 鏡開き献立 白玉ぜんざい	豚肉 うずらの卵	豚肉 うずらの卵	カットわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	たけのこ ちやし 冷凍ホールコーン 長ねぎ しらす キャベツ	蒸し中華めん 三温糖 砂糖 白玉粉	白いりごま サラダ油 ごま油	789 kcal 325 g	2-1
14 水	○	ごはん さばのねぎみそ焼き えのき和え きりたんぽ汁	郷土料理 秋田県 きりたんぽ		さば 鶏肉	牛乳 刻みのり	小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ もやし えのき まいだけ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 三温糖 糸こんにゃく きりたんぽ		762 kcal 363 g	
15 木	○	麦ごはん 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め もしくスープ		豚肉 卵	卵 豚肉 生揚げ	牛乳 沖縄もずく	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	米 米粒麦 三温糖 片栗粉	炒め油 ごま油 白いりごま	782 kcal 351 g	
16 金	○	クロックムッシュ ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ フランジオレンジソースかけ	世界の料理 フランス	無塩食パン ポンレスハム ピザチーズ バター 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	ポンレスハム 鶏肉 ベーコン	ピザチーズ 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう なす ゼリオ オレンジジュース	無塩食パン 薄力粉 三温糖 さつまいも じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 炒め油	723 kcal 284 g	2-3
19 月	○	ひじき入り深川めし あんかけ擬製豆腐 練りごま入りみそ汁 みかん		あさり 卵	あさり 油揚げ 押し豆腐 鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 長ねぎ しめじ 大根 みかん	米 砂糖 片栗粉 板こんにゃく さつまいも	炒め油 サラダ油 練りごま	781 kcal 338 g	
20 火	○	二色サンド（バター・あんずジャム） ポークピニーズ 小松ツナサラダ	世界の料理 アメリカ	黒砂糖食パン 食パン バター 豚肉	豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ	牛乳	トマトピューレ バセリ 小松菜	あんずジャム にんにく 玉ねぎ ゼリオ キャベツ レモン果汁	黒砂糖食パン 食パン じゃがいも 砂糖	バター 炒め油 サラダ油	793 kcal 300 g	2-2
21 水	○	明桜めし チーズ無しじゃがまるくん わかめのナムル		豚肉	豚肉	牛乳 カットわかめ	さやえんどう にんじん	ごぼう にんにく キャベツ もやし さうりゅう みかん	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	炒め油 揚げ油 白いりごま ごま油	763 kcal 246 g	
22 木	○	ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ 豆乳仕立ての野菜汁			ぶり 鶏肉 油揚げ 調製豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜	米 三温糖 片栗粉 砂糖 板こんにゃく さつまいも	練りごま 白すりごま	765 kcal 351 g	2-5
23 金	○	みそメンチ丼 酸辣湯 いよかん	受験生応援献立	豚ひき肉 調理用牛乳 卵 いよかん	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 脚	調理用牛乳 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが たけのこ 長ねぎ いよかん	米 米粒麦 パン粉 薄力粉 三温糖 片栗粉	揚げ油 ごま油 白いりごま	862 kcal 327 g	
26 月	○	チキンカレーライス プロッコリーサラダ いちご	↑ 学校給食週間	バター 粉チーズ	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん ホールトマト プロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 米粒麦 じゅかいも 砂糖	炒め油 バター サラダ油	742 kcal 284 g	2-4
27 火	○	大豆入りミートソースパゲティ 海藻サラダ フルーツヨーグルト		豚ひき肉 もち豆 ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ ゼリオ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり もち豆 みかん缶 バイン缶	スパゲッティ 三温糖 砂糖	オリーブ油 炒め油 白いりごま	770 kcal 323 g	
28 水	○	チョコチップパン コーンシチュー まめめめサラダ		チョコチップパン 調理用牛乳 バター 粉チーズ 生クリーム ベーコン	鶏肉 うずら豆 大豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ、 生クリーム	にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン もやし えだまめ	チョコチップパン じゃがいも はちみつ	炒め油 バター サラダ油	823 kcal 293 g	
29 木	○	じゃこわかめごはん くじらとじやがいものケチャップ和え 坦々スープ		豚ひき肉	くじら肉 豚ひき肉 納豆 昆布	焼きごみわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜キムチ もやし	米 米粒麦 じゅかいも 砂糖 片栗粉 小麦粉	白いりごま 揚げ油 炒め油 練りごま	834 kcal 356 g	
30 金	○	ごはん 鮭の塩焼き 昆布入りきんぴら すいとん みかん			塩ざけ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	ごぼう えのき 大根 干し椎茸 白菜 長ねぎ みかん	米 しらたき じゅかいも 三温糖 薄力粉	サラダ油 白いりごま ごま油	818 kcal 366 g	2-6

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。
- ・1月は2学年の生徒に対して「ランチルーム給食」を実施します。※感染症の流行により中止する場合があります。
◇23日（金）：2年生は校外学習のため給食がありません。

1月の行事食

七草がゆ (1/7 人日の節句)



鏡開き (1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の
力が宿ると考えられていて、硬くな
った鏡もちを木槌などで叩いて割
り、それを食べることで、新しい生
命をいただくことができる信じら
れていました。「割る」という言葉
は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」
が使われます。給食では鏡もち
のかわりに白玉団子を提供します。