



# 1月 おおきくな〜れ

令和6年1月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信

## 今月の給食目標 「郷土の食べ物をしよう」

新年を迎え、いよいよ学年最後の学期となりました。

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか？

正月料理には豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今もその願いは変わらないことを実感します。



正月三日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜

を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにもぴったりの行事です。



また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉にして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

### 七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎよ、はごべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上にて七草を並べて「包丁で切しながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 華めぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

### 小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



## はる なくき 春の七草



1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大曾寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開されました。



### 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

アメリカから高層された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が実現しました。

コッパパン・ミルク・カレーシチュー

昭和21(1946)年12月24日に物産の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整えられ、教育活動として位置づけられるようになりました。

### 昭和40年代ごろの給食

パンの消費が増え、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

給食の主旨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、献立の幅も広がりました。

カレーライス・牛乳・焼きもみ・バナナ

子どもたちを取り巻く食環境が変化の中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「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詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

## お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べものです。絵の名称の文字を消したあと、残った言葉をなぞらせて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナメは どの方向へも

たづくりん  
おげわこぶ  
せもいなこ  
ちだてまき  
えびたすあ

ヒント：お正月のあそび



# 1月 予定献立表

今月の給食目標  
「郷土の食べ物を知ろう」

お正月に食べる佐久の郷土料理や、お正月料理に込められた思いを知り、食体験を増やしましょう。

令和6年1月1日  
佐久市学校給食南部センター

2024年 学校給食

日	曜日	献立名		牛乳	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小豆 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油類	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		主食 <5群> 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート								小学校	中学校			
9	火	きなご揚げパン	にくだんご(ケチャップ) フレンチサラダ 白菜のスープ	肉団子(ケチャップ)			にんじん	キャベツきゅうり、コーン			693	822	27.4	31.9	24.0
10	水	ごはん	さわらの塩こうじやき 紅白なます 白玉そうじ くだもの(みかん)	さわら			にんじん	大根きゅうり	さとう		606	772	30.7	37.2	13.8
11	木	コッペパン	ペンのネのミートソース ツナと青じょうのサラダ 春雨のスープ	おたくし(豚レバー)スモ ツナフレーク、青大豆	粉チーズ	ホールトマト	たまねぎ	マカロニペンネ	オリーブ油		651	794	27.6	33.2	22.8
12	金	ごはん	ちくわのカレーあげ ほうれん草のいそかえ 豆腐のみそしる	ちくわ			にんじん	もやし、キャベツ	てんぷら粉	米油(揚げ油)	620	799	22.9	28.0	24.1
15	月	ごはん	豚肉キムチいため こまつなチーズあえ けんちんじる	ぶたにく			にんじん	もやし、はくさい(塩漬)、キムチ漬け	さとう、でんぶ	米サラダ油、ごま油	541	688	27.4	32.9	17.6
16	火	アップルパン	タンダローチキン ひじきのツナサラダ 茶やさいのポトフ	とりにく	ヨーグルト		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	米サラダ油	600	742	33.6	40.5	15.8
17	水	ごはん	三色そばろ 白菜のおかかあえ 根菜のごまじる くだもの(りんご)	とりにく、卵			にんじん	えだまめ	さとう	米サラダ油	615	777	27.5	33.0	21.8
18	木	ソフトめん	のり塩ビーンズ シャキシャキポテトサラダ ちゃんこ風うどんじる	*大豆	胃のり		にんじん	きゅうり	でんぶ	米油(揚げ油)	633	773	29.7	35.6	21.4
19	金	ごはん	煮こじ ささみとキャベツのうめマヨ 矢島の凍み豆腐のかすじる	さつまいも			にんじん	大根	じゃがいも、こんにやく	米サラダ油	547	693	22.6	26.9	18.9
22	月	ごはん	さばのピリッとやき つぼづけあえ とんじる	さば			にんじん	きゅうり、キャベツ、つぼ漬け	でんぶ	ごま油	595	750	28.3	33.8	25.2
23	火	コッペパン	ハンバーグケチャップソース コーンサラダ きりばしだいこんのスープ	ハンバーグ			にんじん	コーン、きゅうり、キャベツ	さとう	米サラダ油	632	791	26.0	32.2	23.0
24	水	わかめごはん	鶏ささみのレモンあげ かみかみサラダ キムチスープ クレープ(ブルーベリー)	とりにく			にんじん	レモン果汁	でんぶ、さとう	米油(揚げ油)	661	818	31.4	37.9	23.3
25	木	米粉パン	オムレツきのこソースがけ 大豆サラダ 白菜と厚揚げのスープ	プレーンオムレツ			にんじん	えのきだけ、たまねぎ、しめじ	でんぶ	米サラダ油	602	825	31.2	38.2	22.6
26	金	ごはん	きびなごのかりかりフライ ふくじんづけあえ ポークカレー	きびなご(かりかり)フライ			にんじん	キャベツきゅうり、福神漬け		米油(揚げ油)	603	798	23.1	29.1	20.2
29	月	ごはん	厚揚げの人参にくみそかけ ゆかりあえ かきたまじる	生揚げ、とりにくみそ			にんじん	キャベツきゅうり	さとう、でんぶ		556	718	28.1	34.7	19.9
30	火	コッペパン	鶏肉のアップルソースがけ 大根のツナサラダ 栄養満点かぼちゃシチュー(豆乳)	とりにく			にんじん	たまねぎ、すりりんご、レモン果汁	さとう	米サラダ油	614	757	34.6	41.8	18.2
31	水	ごはん	ブリのみそづけフライ もやしのサラダ さつまいも	ぶり味噌揚げフライ			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	米油(揚げ油)	574	739	24.3	29.4	18.2

**一口メモ**

令和6年が始まります。  
新年に向けて新しい目標は立てましたか? 目標、夢に向かって頑張るためには、健康な気持ちと体が大切です。しっかり給食を食べて、元気な一年を過ごしましょう。

**かがみ開き献立**  
お正月に歳神様にお供えてあったかがみもちを食べる白です。給食では「おぞうに」がです。おぞうには地域や家庭によっていろいろ違いがあります。ぜひ調べてみましょう!

**大豆製品、牛乳、チーズなどの乳製品、小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、体の中で3年ごとに入れ替わっています。成長期に欠かせない栄養素なので、家でも積極的にとりましょう。**

**今が旬の白菜、大根などの冬野菜をたっぷり使ったポトフです。寒い時期は、体の温まるスープがおいしいですね。**

**今月の佐久市産地域食材**  
★有機ほうれん草★だいず  
★矢島の凍み豆腐

学校給食応援団より、佐久市でとれた新鮮な有機ほうれん草を届けていただきます。

**今日の給食は佐久の郷土食「煮こじ」と、佐久市の特産品「矢島の凍み豆腐」が入ったかす汁がです。**

**寒食**  
切干大根は、乾燥させているので水分が抜け、その分うま味とビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がギュッと詰まっています。

**中込中学校の希望献立です。お楽しみに。**

**今月の栄養価平均**

栄養価	小学校基準値	小学校今月平均	中学校基準値	中学校今月平均
エネルギー(kcal)	650	608	830	768
たんぱく質	13~20%	28.0g(18%)	13~20%	34.0g(18%)
脂質	20~30%	20.6g(30%)	20~30%	24.5g(29%)
食塩相当量(g)	2.0未満	2.2	2.5未満	2.8

**「栄養満点かぼちゃシチュー」は第2回給食コンテストで給食センター賞を受賞した献立です。**

**感謝**  
お正月に食べる佐久の郷土料理や、お正月料理に込められた思いを知り、食体験を増やしましょう。

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。