



平成 24 年 1 月
八王子市立第五小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	こんだてめい	ねつやちからに なるもの	ちや にく なるもの	からだのちようしほ ととのえるもの	はし たんば スプーン フォーク	
11	水	ごもくうどん		ごもくうどん きんちゃくもち いかにのもの ギョウチゆう もやしのアーモンドあえ	なまうどん もち さとう スパゲティ アーモンド	いか とりく あぶらあげ ぎゅうちゆう	にんじん ねぎ こまつな もやし ほししいたけ	591 31.6	
12	木	きざみこんぶ ごはん		きざみこんぶごはん ししゃものからあげ にくじゃが ぐだもの ギョウチゆう	こめ でんぶん じゃがくも いとこんにやく さとう あぶら	とりく ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ ししゃも	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん きんかん	659 23.9	
13	金	マーボーどん		マーボーどん コーンとたまごのスー まめじゃこぐだもの ギョウチゆう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく たまご だいず ちりめんじゃこ ぎゅうちゆう	にんじん なら ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン	701 28.8	
16	月	こだいごはん		こだいごはん ぶりのてりやき いものこじる ギョウチゆう いもくきんとん	こめ あかごめ さつまいも さといも あぶら くりかんろに	ぶり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうちゆう	にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが	696 26.9	
17	火	マヨネーズ		マヨネーズ いんげんまめのシチュー 3-1 リクエスト のむヨーグルト	パン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パター あぶら	ハム とりく いんげんまめ チヌーチーズ のむヨーグルト	にんじん パセリ しめじ たまねぎ マッシュルーム	683 21.8	
18	水	チリコンライス		チリコンライス カラフルサラダ あずきパイ ぎゅうちゆう	こめ こむぎこ さとう みずあめ ぎょうざのかわ バター ーモード	きんときまめ ぶたにく あずき ベーコン ぎゅうちゆう	にんじん セロリ たまねぎ にんにく ジャパリ えだまめ ホールコーン	725 23	
19	木	しもつけごはん		しもつけごはん まつかぜやき みそしる ギョウチゆう こんぶのもの	こめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご とりく みそ わかめ	にんじん かんびよう ほししいたけ ねぎ だいこん	628 28.1	
20	金			1-2 5-2 リクエスト ぼうぎょうざ あげじゃが ぐだもの ギョウチゆう	ちゅうかそば さとう はるさめ でんぶん あぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうちゆう	にんじん なら ほうれんそう しょうが はくさい ねぎ ホールコーン	639 22.9	

23	月	セルフおにぎり		セルフおにぎり やきざかな(サケ) けんちんじる じか ギョウチゆう ギョウチゆう	こめ さといも きんにやく あぶら さとう ごまあぶら	さけ とうふ あぶらあげ のり ぎゅうちゆう	ゆかりこ ごぼう にんじん ねぎ だいこん	594 30	
24	火			1-1 リクエスト みそすいとん にナムル ぐだもの ギョウチゆう	パン こむぎこ さとう しらたまこ ごま あぶら	たまご とりく きなき みそ ぎゅうちゆう	にんじん ねぎ こまつな もやし ぎゅうちゆう ばんかん	620 24.9	
25	水	カレーライス		カレーライス うずらのたまごのからめに わふうサラダ ぎゅうちゆう	こめ こむぎこ バター じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく わかめ うずらのたまご ぎゅうちゆう	にんじん りんご ねぎ たまねぎ ジャパリ レタス ネーブル	718 21.2	
26	木	ゆきだるまパン		さばのたつたあげ きのこスパゲティ たまごスープ フルーツ ギョウチゆう	パン でんぶん スパゲティ あぶら オリーブオイル	さば ベーコン たまご とりく ぎゅうちゆう	こまつな しめじ ないたけ しょうが にんにく フルーツ	656 31.1	
27	金	マッシュルーム		マッシュルーム(ソテー) やさしいスープ てづくチーズ りんごジュース	こめ さとう バター こむぎこ あぶら	たまご とりく ベーコン ソテー なまクリーム クリームチーズ	にんじん パセリ たまねぎ ジャパリ ホールコーン りんごジュース	728 16.7	
30	月	ちゅうかおこわ		ちゅうかおこわ マーボーはるさめ ごまめナッツ ぐだもの ギョウチゆう	もちごめ さとう まつのみ アーモンド ごまあぶら	えび ぶたにく まつのみ かたぐい ぎゅうちゆう	こまつな ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが スイートスプリング	670 25.6	
31	火	ひじきとえだまめ ごはん		ひじきとえだまめ あぶら ごま ごまあぶら	こめ さとう あぶら	とりく とうふ あはれはんぺん みそ ひじき わかめ ギョウチゆう	にんじん しょうが ねぎ にんにく ほうれんそう はるか	619 32.6	

新しい年が始まりました。

1月は正月料理に始まり、七草粥、鏡開きなどさまざまな行事があり、行事食を味わう絶好の機会です。日本のもっている行事の意味や内容などを子どもたちに伝えていきましょう。
また、1月23日から27日までは給食週間です。この一週間で給食の歴史をお知らせしていきたいと思います。

給食はいつから始まったの？

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食のはじまりだと言われています。この時の献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物だったといわれています。

明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われていたのです。

