

# いただきます



令和8年1月  
第4向陽小学校

3学期の給食は、1月9日（金）から始まります！

## あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



### 今年はうま年！



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうま味を感じよう！

### 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



## 産地情報

～1月の主な食材の産地をお知らせします～



牛ミンチ	北海道 青森他
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉	宮崎・兵庫他

もやし	岐阜	金時人参	京都
切干大根	宮崎	里芋	愛媛他

米 京都府産  
牛乳 南丹市八木町

さば 京都  
かえりじやこ 九州他

向日市地元産  
キャベツ・白菜・大根・ねぎ





## PTA給食試食会を開催しました

12月5日、PTA主催の給食試食会を開催しました。当日は、和やかな雰囲気で給食を味わっていただきながら、栄養士より、給食が作られる過程や献立に込めた想いについてお話しさせていただきました。

また、給食室で「かしわのこはく揚げ」を調理する動画もご覧いただき、皆様の「おいしい！」という声や、熱心にご覧になる姿が調理員の何よりの励みになりました。

お忙しい中ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。ぜひご家庭でも、給食を話題にしていただけると嬉しいです。



★おうちで給食レシピ！「ぶたキムチご飯」のレシピは、学校ホームページで公開中です。ぜひお試しください！



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本学校給食のあゆみ

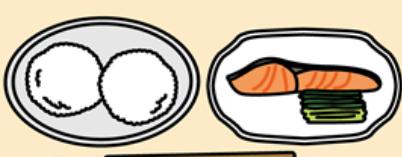


## 学校給食の始まり



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。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、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。

おにぎり



焼き魚

漬物

(明治 22 年ごろ)

五色ごはん

栄養みそ汁  
(大正 12 年ごろ)



## としょ 図書コラボ 給 食 きゅうしょく

ものがたり  
で  
物語に出てくる料理を楽しもう～



4向小では、1月23日(金)～30日(金)(土曜参観の日を除く)の1週間を「給食週間」として、取組を実施します。今年のテーマは「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」です。くわしくは、後日配布予定の特別号でお知らせします。

# 1月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
お正月献立					
9 (金)	ごはん		こめ		636 27.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのりやき	さわら	さとう かたくりこ		
	こうはくなます	しろみそ	ごま すりごま さとう	だいこん きんときにんじん	
13 (火)	きょうふうみそしる	とりにく しろみそ みそ	さといも	だいこん きんときにんじん ほうれんそう	717 27.4
	こがたコッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スペゲティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	スペゲティ オリーブあぶら あぶら	パセリ たまねぎ	
14 (水)	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	618 27.4
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゃんこなべ	とりにく ぶたにく みそ	いとこんにゃく	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ	
15 (木)	だいすとじゃこのあげに	だいす かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう ごま		567 19.6
	わかめごはん		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにもの	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
16 (金)	おひたし	はなかつお		キャベツ ほうれんそう	671 25.2
	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
19 (月)	どさんこスープ	ぶたにく みそ	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	676 26.4
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
20 (火)	カラフルおひたし	はなかつお		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	658 26.9
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	
	あじつけパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
みそふうみシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう スキミルク みそ		あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース	658 26.9
	もやしのナムル	ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	

21 (水)	ごはん		こめ	590 23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	はっぽうさい	ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	
	あおのりビーンズ	だいす あおのり	かたくりこ あぶら	
22 (木)	ごはん		こめ	629 23.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	じやがいも こんにゃく ふさとう	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら

きゅうしょくしゅうかん 給食週間 テーマ「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」(1/23・1/27~30)

23 (金)	カレーライス	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じやがいも バター こむぎこ	656 23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	じもとさんだいこんのサラダ	ハム	さとう あぶら	
24 (土)	げんまいりごはん		こめ げんまい	586 26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	マーボーだいこん	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
27 (火)	じゃこのカレーふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら	634 24.1
	コッペパン		パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
28 (水)	シェパートドパイ	ひよこまめ ぎゅうミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	あぶら じやがいも バター	658 26.3
	スコッチブロス	ベーコン	おしむぎ	
	ごはん		にんじん たまねぎ キャベツ	
29 (木)	さかなのたつたあげ	さば	かたくりこ あぶら	655 25.1
	ゆうすげむらの ふろふきダイコン	しろみそ	さとう	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	じやがいも	
30 (金)	ツナごはん	ツナ	こめ	541 22.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ワタナベさんのちゅうかなべ	とりにく ぶたにく みそ	いとこんにゃく	
	フルーツミックス		こめこマカロニ	
	スクランブルオムライス	とりにく いか たまご	こめ げんまい あぶら バター	541 22.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じやがいも	