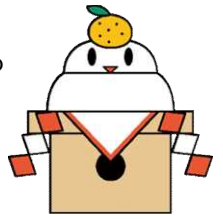


あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みはいかがでしたか？

早いもので、今年度もあと3ヵ月となりました。今のクラスの仲間と一緒に給食を食べる日も残りわずかです。これからの1日1日を大切にすごしていきたいですね。

まだまだ寒さがきびしい時季ですので、体調管理によりいっそう気をつけましょう。



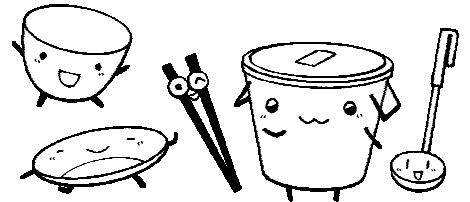
1月は学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でラウ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「全国学校給食週間」としました。

上小小学校では、少し早い15日からを学校給食週間とし、給食の歴史が感じられる献立や、さいたま市の友好都市の献立を取り入れています。

1月15日から18日は 上小小学校 学校給食週間



昔の給食を見てみよう！

今の給食と比べると、どうかな？



明治22年



山形県の忠愛小学校で提供された初めての給食です。

昭和22年



戦後の給食です。外国からの支援物資（脱脂粉乳など）を使用しました。

昭和27年



くじら肉は貴重な栄養源として給食によく出ていました。

昭和40年



ソフト麺が給食に登場しました。この頃から、脱脂粉乳が牛乳へと切り替わりました。

昭和52年



学校給食に米飯が導入されました。カレーライス、今も昔も人気メニューの1つです。

おせち料理

お正月に食べるおせち料理には、それぞれの料理にいろいろな願いがこめられています。12月の給食で使用した「くわい」もおせち料理に欠かせないものです。給食では、1月の初めに正月にちなんだ料理を取り入れる予定です。（給食の料理名）

「くわい」 芽が出ている様子から「芽が出ること」を願う。（くわいのから揚げ・12月）

「田作り」 いわしは、田畑の高級肥料として使われたことから、米の豊作を願う。（アーモンド田作り）

「ぶり」 出世魚であることから、出世を願う。（ぶりのねぎソースかけ）

「きんとん」 さつまいもを黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。（フルーツきんとん）

他にも、「かっちきめし（静岡県のお正月料理）」「けの汁（青森県のお正月料理）」





平成31年 1月 学校給食予定献立表



★1月15日(火)～18日(金)は、上小小学校給食週間です。また、全国学校給食週間が1月24日～30日です。そのことにちなみ、今月は給食の歴史に関する献立や、さいたま市の友好都市の献立を取り入れています。

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品		主にエネルギーのもとになる食品		主に体の調子を整える食品		その他 (塩酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
		赤色	黄色	黄色	黄色	緑色	緑色		
9(水)	行事食「正月・七草」	1月7日には、七草粥を食べて万病にかからないことを願う習慣があります。							
	白飯		米						578
	炒り鶏	とり肉	こんにゃく、米油、三温糖	ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ	しょうゆ、だし(鰹、宗田鮭)				
	七草汁	豚肉 かまぼこ	米油	旬(しゅん)	七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)、にんじん)	しょうゆ			
	みかん				みかん	旬(しゅん)			
牛乳	牛乳							22.6	
10(木)	行事食「正月・鏡開き」	かっちきめしは、静岡県の正月料理です。11日は神様や仏様に供えた鏡餅を下げて、雑煮やお汁粉にしてください鏡開きの日です。							
	かっちきめし	油揚げ	米、三温糖		にんじん、かんぴょう、干しいたけ	しょうゆ			583
	アーモンド田作り	かえり煮干し	ごま、アーモンド、なたね油、三温糖	旬(しゅん)		しょうゆ			
	お雑煮	とり肉、かまぼこ	里いも、もち		大根、にんじん、小松菜	しょうゆ、だし(にんじ、鰹、宗田鮭)			
	りんご		旬(しゅん)		りんご	旬(しゅん)			
牛乳	牛乳							22.9	
11(金)	行事食「正月・小正月」	ぶり、出世魚なので、おめでたい食品として、正月料理に使われます。きんとんは、黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。小正月である1月15日には、各地で五穀豊穡につながる行事がありますが、青森県では、この日に郷土料理のけの汁を食べる習慣があります。							
	白飯		米		旬(しゅん)				663
	ぶりの薬味ソースかけ	ぶり	旬(しゅん)	小麦粉、でん粉、なたね油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	しょうゆ			
	フルーツきんとん			さつまいも、上白糖、バター	干しぶどう、りんご(シロップ漬)				
	けの汁	大豆、さつま揚げ、みそ	こんにゃく		大根、にんじん、ごぼう、ふき、長ねぎ	だし(鰹、宗田鮭)			
牛乳	牛乳		旬(しゅん)		旬(しゅん)			24.0	
15(火)	給食週間記念献立「給食の始まり」	貧困児童を救うために、日本で初めて給食が提供された時の献立は、おにぎりと焼き魚、漬物だったそうです。							
	塩おにぎり	のり	米						606
	さけの塩焼き	さけ(ます)			旬(しゅん)				
	浅漬け	こんぶ			キャベツ、きゅうり、大根、しょうが	しょうゆ			
	みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	じゃがいも		玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	だし(鰹、煮干し)			
牛乳	牛乳			旬(しゅん)				31.3	
16(水)	給食週間記念献立「戦中の給食」	第二次世界大戦中、食べ物不足、給食でもすいとんやおかゆしか出せなくなりました。							
	大豆と大根のごはん	油揚げ、大豆	米、大麦、三温糖		大根(根、葉)	旬(しゅん)	しょうゆ		662
	大学いも		さつまいも、なたね油、水あめ、三温糖、ごま				しょうゆ		
	すいとん	豚肉	小麦粉、米油		小松菜、大根、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、だし(鰹、宗田鮭)			
	牛乳	牛乳			旬(しゅん)				
17(木)	給食週間記念献立「戦後の給食」	戦後、アメリカなどからの配給物資により給食が再開された当時は、くじら肉や缶詰を多く使っていました。							
	コッパパン		コッパパン(乳含む)						614
	いちごジャム		砂糖、水あめ		いちご				
	くじらのかりん揚げ	くじら肉	ごま、なたね油、三温糖、でん粉			しょうゆ			
	キャベツソテー		米油		キャベツ、にんじん				
トマトシチュー	ベーコン	じゃがいも、米油		セロリー、玉ねぎ、にんじん、トマト、にんにく	だし(鰹、豚)、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ			28.0	
牛乳	牛乳								
18(金)	給食週間記念献立「昭和52年頃の給食」	昭和52年頃は、今の給食に近い形になりカレーライスや野菜の塩もみ、果物、スープなどが出ているそうです。							
	図書ボランティア読み聞かせコラボ献立	3年生の読み聞かせが「ひみつのカレーライス」なので、上小小学校でもひみつの隠れたカレーライスです。どんなひみつなのかは、当日をお楽しみに♪							
	ひみつのカレーライス(麦ごはん、カレー)	豚肉、チーズ、スキムミルク	米、大麦 じゃがいも、米油、小麦粉、バター		たまねぎ、にんじん、りんご、セロリー	だし(豚)			641
	莖わかめのサラダ	莖わかめ	米油、三温糖、ごま		にんにく、しょうが、トマト	ウスターソース			
	牛乳	牛乳			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ			22.0
21(月)	世界の料理「メキシコ」	アロス・ロ・ホは、赤いごはんという意味で、メキシコ料理にはめずらしく、辛いのが特徴です。ポソレは、独立記念日などの行事に食べる、特別なスープです。本来は、白いとうもろこしを使いますが、手に入らないためひよこ豆で代用します。							
	アロス・ロ・ホ	ウインナー	米、米油		トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、とうもろこし	だし(鰹)、ケチャップ			581
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、大豆、ハム	米油、三温糖		きゅうり、キャベツ、玉ねぎ				
	ポソレ	とり肉、ひよこ豆	米油		玉ねぎ、にんにく、レタス、赤かぶ、レモン	だし(鰹)、コンソメ			
	牛乳	牛乳							22.1
	郷土食「千葉県」	千葉県の特産物のあじ、菜の花、ひじき、ピーナッツを取り入れた献立です。さんが焼き(揚げ)とは、別名「なめろう」で、あじのすり身に野菜などを入れた、みそ味のもです。							

22(火)	白飯		米					614
	ピーナッツみそ	みそ	ピーナッツ、米油、黒糖		旬(しゅん)			
	あじのさんが揚げ	あじ、みそ	ラード、なたね油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、たけのこ		しょうゆ		
	菜の花ともやしひじき和え	ひじき、のり		菜の花、もやし、ほうれんそう		しょうゆ	21.2	
牛乳	牛乳				旬(しゅん)			
23(水)	世界の料理「カナダ」	カナダは、サーモンの生産量世界一です。フーティーンは、フライドポテトにチーズの入ったソースのかかった、カナダケベック地方の有名なファストフードです。						
	黒パン		黒パン(乳含む)					682
	サーモンとコーンのチャウダー	ベーコン、さけ、スキムミルク、牛乳	米油、小麦粉、バター	とうもろこし、玉ねぎ、にんじん		だし(鶏)		
	フーティーン	チーズ	じゃがいも、なたね油、三温糖、オリーブ油	玉ねぎ、にんにく		しょうゆ		
	コールスローサラダ		米油、三温糖	キャベツ、レーズン				20.5
	牛乳	牛乳						
24(木)	世界の料理「中国」	中国では、えび、いかなど魚介のうまみと、野菜のうまみを合わせた料理が多くあります。中華丼は、有名な中華料理の1つである八宝菜を、ごはんの上にのせたものです。						
	中華丼		米、大麦	白菜、しょうが、玉ねぎ、にんじん、		だし(豚)、しょうゆ		585
	(麦ごはん、具)	豚肉、いか、えび、うずら卵	米油、でん粉	チンゲン菜、たけのこ、しいたけ、きくらげ		オイスターソース		
	もやしの中華和え		ごま油、三温糖、ごま	もやし		しょうゆ		26.4
	牛乳	牛乳						
25(金)	郷土食「新潟県」	のっぺいは新潟県を代表する郷土料理です。里芋が入り、とろみをつけて汁ものや煮物として食べます。						
	のっぺいうどん		地粉うどん	旬(しゅん)	旬(しゅん)	だし(鰹、宗田鰹)		630
	(地粉うどん、汁)	豚肉、油揚げ	米油、でん粉、里いも	ごぼう、にんじん、大根、干しいたけ		しょうゆ		
	ししゃものいそべフライ	カラフトししゃも、青のり	小麦粉、なたね油		旬(しゅん)			
	ほうれんそうのごま和え		三温糖、ごま	ほうれんそう、キャベツ		しょうゆ		25.6
牛乳	牛乳							
28(月)	郷土食「群馬県」	豆腐めしは、群馬県で昔から食べられてきた郷土料理です。こしね汁は、群馬県の特産物「こんにゃく、しいたけ、ねぎ」をふんだんに使った汁です。こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字から名付けられた料理です。						
	とうふめし	豆腐	米、米油、三温糖	にんじん、しめじ		だし(鰹、宗田鰹)、しょうゆ		576
	煮豆	金時豆	白ざら糖		旬(しゅん)	しょうゆ		
	こしね汁	豚肉、みそ	米油、こんにゃく	しいたけ、長ねぎ、大根		だし(鰹、宗田鰹)		22.2
	牛乳	牛乳						
29(火)	世界の料理「ニュージーランド」	ニュージーランドでは「フィッシュアンドチップス」(イギリス料理)など魚のフライがよく食べられています。「クマラスープ」は先住民の料理で、カレー風味のさつまいものスープです。						
	こどもパン		こどもパン(乳含む)					
	フィッシュフライマトソースかけ	ホキ	でん粉、なたね油、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、にんにく、トマト		コンソメ、しょうゆ、フスターソース、テミグラソース		650
	コーンサラダ		米油、三温糖	とうもろこし、キャベツ、きゅうり				
	クマラスープ	牛乳	さつまいも、米油、はちみつ、バター	玉ねぎ、にんじん		コンソメ、だし(豚)		22.5
	牛乳	牛乳						
30(水)	郷土食「福島県」	ことじは、南会津町館岩周辺の郷土料理で汁の多い煮物です。他にも会津地方には、「こづゆ」や「ざくざく煮」など似たような料理がありますが、地域によって少しずつ材料や味付けが違ってきます。引き菜炒りも、福島県の郷土料理の1つです。						
	麦ごはん		米、大麦					
	ことじ	厚揚げ、ちくわ、するめ	じゃがいも、三温糖	にんじん、きくらげ		だし(にんじん)、しょうゆ		579
	引き菜炒り	とり肉(ささみ)	ごま油、三温糖、ごま	大根、にんじん、ピーマン		しょうゆ		
	ぼんかん			旬(しゅん)	旬(しゅん)			20.7
	牛乳	牛乳						
31(木)	世界の料理「アメリカ」	ジャンバラヤは、アメリカ南部で食べられているケイジャン料理の1つです。スパイスの効いた米料理で、元は、スペイン料理のバエリャだと言われています。						
	ジャンバラヤ	とり肉、いか、あさり	米、オリーブ油	玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、にんにく、トマト		ケチャップ、だし(鶏)		585
	マッシュポテト	生クリーム、チーズ	じゃがいも、バター					
	ABCスープ	ベーコン	米油、マカロニ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ		だし(鶏)		19.4
	牛乳	牛乳						

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬(しゅん)

この印のある食品は今月が旬の食品です。旬とは、その食品がたくさんどれて一番おいしい時期のことをいいます。栄養価が高く価格は安いです。

給食費
について
(お願
い)

給食費は、1ヶ月4100円です。(1食244円)
給食費の減額(返金)には、連続6日以上欠席の場合で、2日前までの届け出が必要です。給食を止める場合は、担任にお伝えください。
5日以内の欠食または、事前に届け出のなかった欠食については、減額(返金)できませんので御了承ください。

月		火		水		木		金	
<p>七草 七草とは、1月7日の朝に春の七草を食べて1年の健康を祈る風習です。 春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かく切っておかゆに入れます。七草を切るときには、「七草なすな〜♪」などと歌う地域もあるそうです。</p> <p>きゅうしょくでは、9日に「ななくさじる」として、とうじょうします。</p>		<p>行事食「正月」</p> <p>みかん いりどり はくはん ななくさじる</p>		<p>行事食「正月・鏡開き」</p> <p>りんご アーモンドたづくり かっちきめし おぞうに</p>		<p>行事食「正月・小正月」</p> <p>フルーツきんとん ぶりのやくみソースかけ はくはん けのじる</p>			
14	成人の日	15	記念献立「給食のはじまり」	16	記念献立「戦争中の給食」	17	記念献立「戦後の給食」	18	記念献立「米飯給食のはじまり」
		<p>あさづけ おにぎり さけのしおやき みそしる (1・2年:1こ、3~6年、先生:2こ)</p>		<p>だいがくいも すいとん だいずとだいこんのごはん</p>		<p>キャベツソテー いちごジャム くじらのかりんあげ トマト コッペパン シチュー</p>		<p>くきわかめのサラダ むぎごはん ひみつのカレーライス★ (かける)</p>	
21	世界の料理「メキシコ」	22	郷土食「千葉県」	23	世界の料理「カナダ」	24	世界の料理「中国」	25	郷土食「新潟県」
<p>ビーンズサラダ アロス・ロ・ホ ポル</p>		<p>なのはなのひじきあえ ピーナッツみそ はくはん あじのさんがあげ</p>		<p>コールスローサラダ ブーティーン くろパン サーモンとコーンのチャウダー</p>		<p>もやしのちゅうかあえ むぎごはん ちゅうかどんのぐ (かける)</p>		<p>(じごなうどん) ほうれんそうの ごまあえ のっぺいうどん ししゃものいそペフライ (1,2年:1こ、3~6年、先生:2こ)</p>	
28	郷土料理「群馬県」	29	世界の料理「ニュージーランド」	30	郷土食「福島県」	31	世界の料理「アメリカ」	給食週間	
<p>にまめ とうふめし さしねじる</p>		<p>ヨンサラダ フィッシュフライトマトソースかけ くまろスープ こどもパン</p>		<p>ぼんかん ひきないり むぎごはん ことじ</p>		<p>マッシュポテト ジャンバラヤ ABCスープ</p>		<p>15日~18日は上小小学校の給食週間です。日本で一番最初の給食や、戦争中の給食、今の給食など、今の給食になるまでの歴史が感じられるような献立を取り入れました。また、21日~31日まではさいたま市の友好都市献立です。ふだん何気なく食べている給食について、改めて考えてみましょう。</p>	