

1月8日（水）

牛乳・ごはん・肉豆腐
茎わかめサラダ
くだもの（りんご）



冬休み明け最初の給食は、盛り付けも食べるのも難しくない献立です。今年度の給食はあと37回。37回の給食の中で食の分野で成長したと感じられるように、食事に興味を持ってほしいと思っています。

1月9日（木）

牛乳・人参ごはん
さばの香味焼き
五目豆・さつま汁



この日は東京産の人参をたっぷり入れたご飯にしました。一汁二菜の献立です。配膳には少し苦労していたようでした。食べる時間が短いと、汁物が残る傾向がありますが、残菜の多さを心配していた「五目豆」は1クラスを除いて残菜無しと嬉しい結果でした。

1月10日（金）

牛乳・餅入りきつねうどん
じゃがいもの甘みそがけ
オレンジポンチ



この日は1日早い「鏡開き」を意識して、もち巾着をのせたうどんでした。うどんが2人分残った（汁は塩分を考慮して残しても可）だけでした。味の染みたもち巾着はたまらなかったそうです。

1月14日（火）

牛乳・ごはん・中華風コーンスープ
ヤンニョムチキン
ひじきと蓮根のサラダ



この日は1学期に実施した「準備時間調べ」のごほうびリクエスト、2年B組の「ヤンニョムチキン」です。ごほうびリクエストもこれで最後になります。ヤンニョムチキンはリクエストで必ず登場する人気メニューです。甘辛い感じが白いご飯と相性抜群です。

1月15日（水）

牛乳・ピザトースト
クリームシチュー
くだもの（みかん）



この日は大人気な組み合わせ。実はピザトーストもクリームシチューも日本生まれの料理で「日本の洋食料理」と言われています。他にも日本生まれの意外な料理はたくさんあります。そんな視点から食に興味を持つのも面白いですね。

1月16日（木）

牛乳・鶏ごぼうピラフ
スパニッシュオムレツ
洋風白菜スープ・くだもの（紅牡丹）



この日のくだものは「紅まどんな 1/4カット」でした。生徒から「なんで今日のみかんは1/4なのですか？」と聞かれた答えは「お金がないけど、旬の果物を知ってもらうためにみかんよりも高価な紅まどんなを出したから」です。

1月17日（金）

牛乳・チキンクリームライス
ブロッコリーのハニーサラダ
くだもの（りんご）



この日は「おむすびの日」。阪神・淡路大震災の時にボランティアが被災者に提供したおむすびに由来しています。それは冷えていたけれど心に染みる味だったと被災者の人が語っています。この日は、温かい給食を食べながら色々なことを考えてほしいと伝えました。

1月20日（月）

牛乳・鶏五目ごはん
焼ししゃも・みそ汁
野菜のごま醤油和え



「五目〇〇」という料理はたくさんあります。五目とは「多くの材料が使われている」という意味があり、具が5種類というわけではありません。この日のご飯には6種類の具を使っています。多くの材料を使い、ひと品で多くの栄養がとれるという先人の知恵ですね。

1月21日（火）

牛乳・二色サンド
豆乳コーンスープ
揚げごぼうサラダ・くだもの(みかん)



この日は新メニューの「二色サンド」でした。白い食パンにイチゴジャム、黒糖食パンにマーガリンを塗っています。人気料理の組み合わせだったこともあり、全校残菜ゼロ！！新メニューでの残菜ゼロは本当にうれしいです。

1月22日（水）

牛乳・ポークカレーライス
ブロッコリーとコーンのサラダ
くだもの(りんご)



この日は「カレーの日」。1982年のこの日、学校給食創立35周年を記念して、全国学校栄養士協議会が中心となって、全国の小中学校の児童約800万人にカレーライスの給食が出されたことに由来します。全国でカレーライスを食べる学校が最も多い日だと思います。

1月23日（木）

牛乳・菜飯・もずくスープ
ホキのオニオンガーリックソース
ビーフンソテー



この日の主菜は「ホキのオニオンガーリックソース」です。苦手な生徒が多い魚料理も揚げ物だと良く食べてくれます。更にしっかり味のソースをかけたので、全校で残ったのは1/2枚。魚料理の中では人気のメニューです。

1月24日（金）

牛乳・小松菜の肉みそ丼
白菜の塩昆布和え・みそ汁
明日葉ミルクゼリー



1月24～30日は全国学校給食週間です。毎年この期間中に都立小中高一貫校の共通献立を提供しています。丼には都内産の小松菜を、みそ汁には有機野菜の人参とじゃが芋を使用しました。春雨が野菜や肉の旨味を吸って、とてもおいしい丼に仕上がりました。

1月27日（月）

牛乳・大豆炊き込みごはん
もんじゃ春巻き・豚汁
切干大根のごまマヨ和え



毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。この週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。この日は東京の郷土料理、もんじゃ焼きをアレンジした春巻きを作りました。

1月28日（火）

牛乳・ごはん・すいとん
くじらの甘辛揚げ
大根と海藻のサラダ・くだもの(きんかん)



この日は、昭和30年代によく給食で使われていた鯨肉(くじらにく)を使用して給食を作りました。今は貴重となった鯨肉。今回の鯨肉は調査捕鯨の副産物です。貴重な鯨肉です。2年生は不在でしたが、全校で鯨肉の残菜は無しでした。

1月29日（水）

牛乳・麦ごはん
親子煮・くだもの(りんご)
小松菜ともやしの辛子和え



日本における学校給食の始まりは、1889年（明治22年）に貧困児童を対象におにぎり・焼き魚・漬物を提供したのが始まりです。その後様々な変遷を経て、現在は「食育の柱」としての学校給食となりました。日本の給食は世界に誇れると言われています。

1月30日（木）

牛乳・ツナとおろしのスパゲティ
さいころサラダ
スイートポテト



学校給食週間最終日は、東京の給食生まれのメニュー「ツナとおろしのスパゲティ」です。東京は、大蔵大根、志村みの早生大根、練馬大根など昔から多くの種類の大根が栽培されてきました。東京都の特産品ですね。

1月31日（金）

牛乳・ポテトライス・野菜のマリネ
タラのコーンフ레이크焼き
卵とほうれん草のスープ



1月最後の給食は、今が旬の「鱈」を使ったコーンフ레이크焼きです。鱈は室町時代には記録に残っているほど日本人になじみのある魚です。味が淡泊なので、チーズやマヨネーズでコクをプラスして生徒にも食べやすいように工夫しています。