

2026年 令和8年
1月給食だより
 水沢 学校給食センター

令和8年1月 水沢小学校 こんだて表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

1月の給食目標

給食について知ろう



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。年度末に向けて、月日が流れるのを早く感じる時期ですが、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。みなさんの健康を少しでも支えられるように、センターでも職員が一丸となって安全でおいしい給食をお届けします。今年もよろしくお祈りします。

しょうがつりょうり
お正月料理について知ろう!

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮も多く地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまで、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



1月の行事&記念日 3択クイズ

答えは裏面の下にあるよ!

1/1 元日
 Q1 おせち料理の「だて巻」には、どんな願いがこめられている?
 ① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句
 Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?
 ① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日
 Q3 「塩少々」とは、どのくらい?
 ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ11ばい ③ コップ11ばい

1/15 小正月
 Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?
 ① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月
 Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?
 ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間
 Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?
 ① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	材料-たんぱく質 脂質 食塩相当量
8木			ごはん			米	644 kcal
			まつかぜやき	鶏肉,豚肉,たまご,みそ	ねぎ,しょうが	パン粉,油,ごま	27.2 g
			になます	油揚げ,うち豆	だいこん,にんじん	油	21.3 g
			ななくさふうぞうすい	鶏肉,かまぼこ	こまつな,せり,みつば,かぶ,だいこん,ねぎ,にんじん	もち米	2.4 g
9金 6年生が 考えた献立	川治小		コシヒカリごはん			米	734 kcal
			とりのからあげ	鶏肉,たまご	しょうが	薄力粉,油	31.7 g
			ごまあえ	みそ	こまつな,もやし,にんじん	ごま,油	26.0 g
			わふうクリームシチュー	ウインナー,あさり,牛乳,生クリーム,みそ,豆乳	玉ねぎ,にんじん,しめじ,コーン,パセリ	じゃがいも,油,米粉	1.9 g
13火			ごはん			米	671 kcal
			てづくりおからハンバーグうまソース	鶏肉,豚肉,おから,たまご,牛乳	トマト,玉ねぎ,りんごビューレ	油	24.1 g
			たくあんカレマヨサラダ	ハム	ゆきんこたくあん,キャベツ,にんじん,こまつな	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	22.6 g
			こんさいのごま汁	油揚げ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	じゃがいも,ごま	2.6 g
14水 メニューの 塩日	メニ ューの 塩日		コシヒカリごはん			米	609 kcal
			チャプチェ	豚肉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,にら	はるさめ,油,ごま	24.8 g
			チゲに入れてもおいしいあげたら	たら		油	17.9 g
			トマトチゲなべ	あさり,豆腐	にんじん,玉ねぎ,はくさい,えのき,トマト,トマト	油	1.7 g
15木			ごはん			米	626 kcal
			ささかまぼこのオイマヨやき	笹かまぼこ,豆乳		ノンエッグマヨネーズ,薄力粉	25.2 g
			あぶらあげのごまあえ	油揚げ	はくさい,こまつな,にんじん	油,ごま	19.9 g
			きのことうふのくずに	豆腐,豚肉	はくさい,にんじん,たけのこ,チンゲンツァイ,まいたけ,しめじ,えのき,こんにゃく	油	2.2 g
16金			ごはん			米	671 kcal
			すきやきたまごやき	たまご,豚肉,豆腐	にんじん,ねぎ,こんにゃく	油	25 g
			ポテトサラダ	ハム	きゅうり,玉ねぎ,にんじん,コーン	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,油	21.6 g
			さつまじる	鶏肉,豆腐,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こんにゃく	さつまいも	2.1 g
19月			ごはん			米	698.0 kcal
			にしんのからだぼかぼかあんかけ	にしん		米粉,油	27 g
			ふゆのころりんサラダ	チーズ	ブロッコリー,りんご,コーン,だいこん	油	25.8 g
			さわにじる	豚肉,かまぼこ,昆布,かつお節	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,えのき	はるさめ	2.5 g
20火 メニューの 日	メニ ューの 日		キャロットピラフ			米	641.0 kcal
			ゆきやまクリームソース	鶏肉,豚肉,ベーコン,牛乳,生クリーム,豆乳	にんじん,玉ねぎ,はくさい,しめじ,ブロッコリー,にんにく,しょうが	じゃがいも,油,砂糖	22 g
			ゆきんこサラダ	ハム,チーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり	マカロニ,油	23.7 g
							2.2 g



かがみびら
鏡開き

かがみ
 鏡もちをおいしく食べて
 今年1年、元気にすごしましょう!





1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

にほん がっ こう きゅうしょく

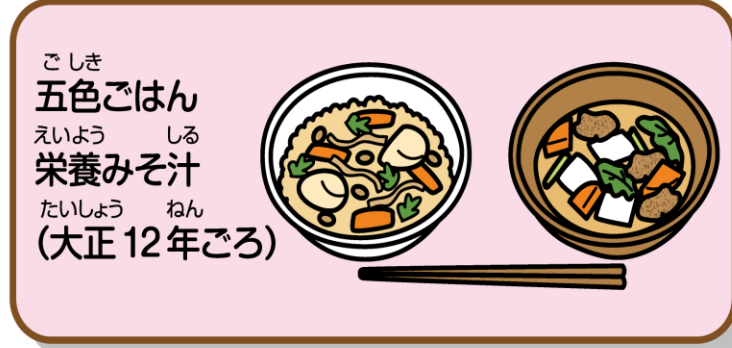
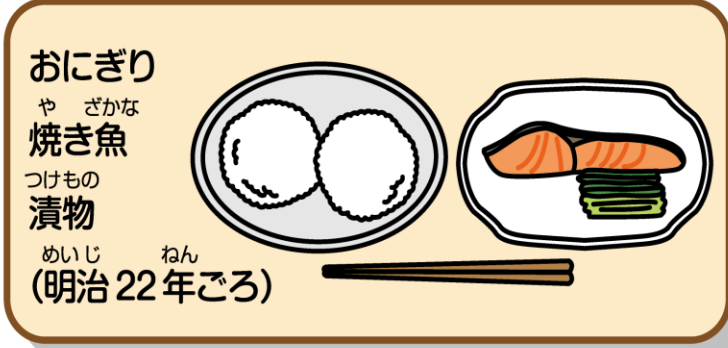
日本の学校給食のあゆみ

令和8年1月 水沢小学校 こんだて表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

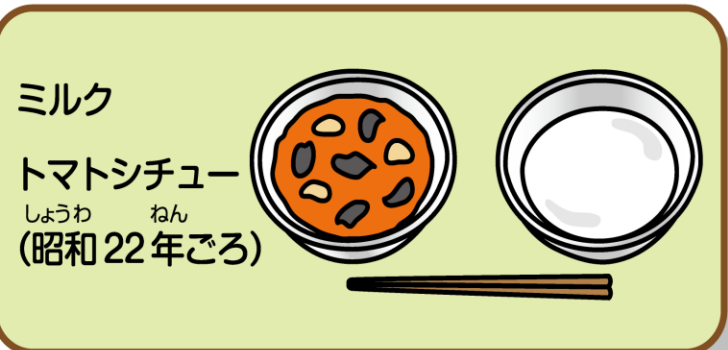
学校給食の始まり

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、お坊さんたちが家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。



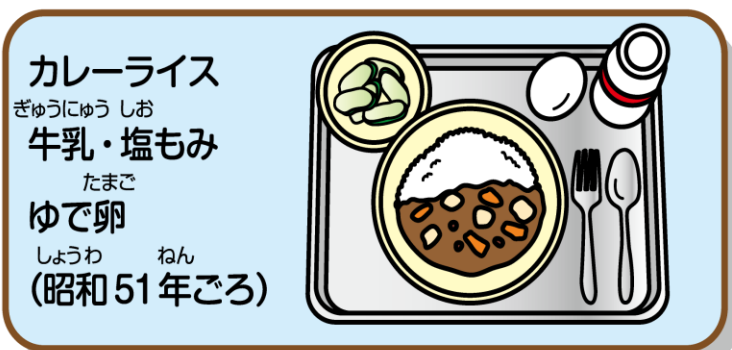
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

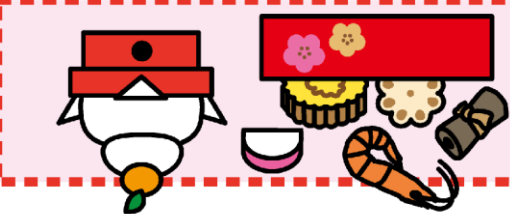


バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



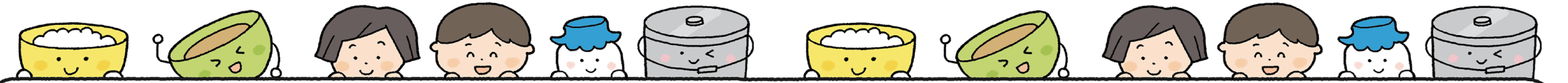
このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康的な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



【専科の首形山先生が明治22年】②=90 ①=80
【「子」で「大」を】②=20 ①=10

2025

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	70kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
21	水		ごはん			米	618 kcal
			とうふしゅうまい	鶏肉,しぼり豆腐,おから	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	油,しゅうまいの皮	24.4 g
			とうなのいりどりあえ	ひじき,ツナ	にんじん,とうな,コーン	油	18.7 g
22	木		マーボーだいこん	豚肉,みそ	だいこん,ねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,チゲンツアイ,にんにく,しょうが	油	2.2 g
			コシヒカリごはん			米	623 kcal
			ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,えのき,しめじ,エリンギ,いんげん,トマト,にんにく	じゃがいも,油	20.9 g
23	金		はくさいのフレンチサラダ	ハム	はくさい,きゅうり,コーン	油	19.9 g
			2.5 g				
			ごはん			米	689 kcal
26	特別 給食 週間 ①		もずくどんご	もずく,豚肉,かつお節	玉ねぎ,にんじん,コーン,こまつな	油	27.4 g
			おきなわそばふうスープ	豚肉,かまぼこ,かつお節	もやし,にんじん,ねぎ	ピーマン	21.6 g
			サターアングギー	たまご	薄力粉,黒砂糖,油,砂糖	1.6 g	
27	特別 給食 週間 ②		ちゅうかめん			中華めん	682 kcal
			とうにゅうキムチスープ	豚肉,みそ,豆乳	もやし,はくさいキムチ,にんじん,えのき,こまつな,ねぎ	油,ねりごま	25.5 g
			しそのみあえ		キャベツ,きゅうり,しその実漬け		20.6 g
28	特別 給食 週間 ③		はっこうしょくひんなミニあげパン			ミニコッパン,油,砂糖,粉糖	2.4 g
			ごはん			米	631 kcal
			あかうおのあまざけみそやき	あかうお,みそ			27.1 g
29	特別 給食 週間 ④		たくあんのおかかチーズあえ	チーズ	たくあん,だいこん,きゅうり,にんじん	ごま	17.0 g
			しおこうじとんじる	豚肉,豆腐,みそ	にんじん,ごぼう,はくさい,なめこ,ねぎ	じゃがいも	2.3 g
			おこめのババロア	豆乳クリーム	みかん	砂糖,米粉,水あめ	
30	特別 給食 週間 ⑤		ごはん			米	720.0 kcal
			みぞれんこんカレー	豚肉,みそ	玉ねぎ,れんこん,エリンギ,トマト,りんごピューレ	油	23.7 g
			ザワークラウトふうサラダ		キャベツ,コーン	油	20.8 g
30	特別 給食 週間 ⑤		ドライフルーツ入りヨーグルトあえ	ヨーグルト,練乳	みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,りんご缶,干しぶどう		2 g
			ごはん			米	720.0 kcal
			とりにくのナンプラーからあげ	鶏肉		米粉,油	32.8 g
30	特別 給食 週間 ⑤		ザーサイあえ	サラダチキン	もやし,にんじん,きゅうり,ザーサイ	油,ごま	25.1 g
			さけかすいりとうにゅうチャウダー	ベーコン,あさり,豆乳,生クリーム,みそ	玉ねぎ,にんじん	油,じゃがいも	2 g



給食週間特別献立が26日からスタートします!

学校給食センターでは、全国学校給食週間にちなんで、1月26日(月)~30日(金)の5日間、特別献立を実施します。今年のテーマは「すごいぞ!発酵食品週間」です。「発酵」ってそもそもなんだろう?腐っていること??食品の素晴らしいところをたくさん知って、実際に食べてもらって、みんなで健康な身体を目指し一週間にしたいと思います。後日、食育だより特別号で詳しくお知らせします。どんな発酵食品が給食に出るか楽しみにしていてください。