

令和8年

きゅうしょくはいぜんず

1月給食配膳図
& ひとくちメモ

今日の給食

ひじきとピーナツの
いためもの

きゅうしゅうの
めぐみごはん

おぞうに

「お雑煮」は、「お餅」と「具」が入ったお正月のお祝い
の汁物で、平安時代には、すでに食べられていたそ
うです。地域やおうちで、餅の形や使う材料・味つ
けも違います。給食では、みんなにお餅が行きわ
たるように、小さい煮込用のお餅を使っています。

12 せいじん ひ
成人の日

みなさんは、食事の時に心をこめ
て、「いただきます」「ごちそうさま」
の挨拶をしていますか。食事が
目の前に届くまでには、多くの人の
働きがあります。また、食べる
ことは動物や植物の命をいただ
くことです。感謝の気持ちを忘れ
ず、いただくようにしましょう。

13 カラフルあんじん
ポンチ

チョコジャム
コッペパン クリームシチュー

みなさんは、江戸時代の初めに
今の東京都江戸川区のこまつ
川の近くで品種改良して栽培さ
れたのが始まりで、この名前が
ついたそうです。骨を丈夫にする
カルシウムや貧血予防に役立つ
鉄分が多く含まれ、色の濃い野
菜のなかまです。

14 すなぎもとポテの
かみかみあえ

さつませんまい
まいごはん

とうふの
ちゅうかいため

こまつなは、江戸時代の初めに
今の東京都江戸川区のこまつ
川の近くで品種改良して栽培さ
れたのが始まりで、この名前が
ついたそうです。骨を丈夫にする
カルシウムや貧血予防に役立つ
鉄分が多く含まれ、色の濃い野
菜のなかまです。

15 フレンチサラダ

ミルクパン スパゲティ
ミートソース

冬は、気温が低く空気が乾燥して
風邪やインフルエンザ、コロナ、感染性
胃腸炎などを引き起こすウイルス
が元気に活動する季節です。
水が冷たいですが、こまめに手
洗いやうがいをして感染予防に
努めましょう。特にパン給食の日
は、ていねいに手を洗いましょう。

16 かみかみ
いそミックス

ごはん よせなべふう
にこみ

学校給食に欠かせない牛乳に
は、骨や歯を作る素になるカルシ
ウムが多く含まれます。人間の骨が
一生、じょうぶかどうかは、成長
期の小・中学校時代に、どんな
骨を造ったかで決まります。毎日
の牛乳をできるだけ残さず飲む
ようにしましょう。

19 いわしのみぞれに
はくさいのこんぶあえ

食育の日

ふじもとまい
ごはん

ごもくうまに

いわしには、まいわし、片口鰯、うる
め鰯の主な3種類があります。
新鮮なうちに生で食べたり、めざ
しやいりことして骨ごと食べたり、
煮干しにしてだしをとったり、い
ろんな形で活躍します。傷みや
すいですが、人間を強く元気に
する成分たっぷりの魚です。

20 ツナとやさいの
マヨいため

マーシャル
ジャム

コッペパン

にくみそ
ビーフン

ビーフンは、うるち米の粉にお湯
を加えてこねた後、うどんのよう
に細長い麺になるよう押し出し、
茹でてから乾燥させたものです。
太さの種類もいろいろあります。
ちなみに、うどんやそうめんは、
こむぎに小麦粉で作られるので、材料が
全く違うことになります。

21 フルーツいりサラダ

むぎいりさつま
せんまいまいごはん

ミートボール
カレー

ブロッコリーは、明治時代の初めに
観賞用として日本に伝わりました。
普通に食べるようになったのは、
その後、約百年経ってからで、
今から約50年前からのようです。
食べているのは花のつぼみや
若い茎の部分で、ビタミンAや
ビタミンCが多く含まれています。

22 りんご

くろごま
プリン

バターパン

いりどうふ

りんごは、古くから『一日1個で
医者いらず』といわれるほど栄養が
ある果物です。酸味の素はリン
ゴ酸で、疲労回復や体の炎症を
抑えたり、咳を止めたりする働き
もあります。皮の所にりんごポリ
フェノールという栄養が含まれるので
給食では皮付きで出しています

23 ピーナツあえ

小中のみ
のみもの

ふじもとまい
ごはん

ちゅうか
どんぶりのぐ

ピーナツは落花生のことで、夏
から秋にかけて黄色い小さな花
をつけ、花がしおれて5日ぐら
い経つとそこから枝のようなものが
伸びて地面に潜り、土の中で
膨らんで実ができます。今日は、
ピーナツをたっぷり使った和え
ものです。

24～30日：全国学校給食週間

26～30日：鹿児島をまるごと味わう学校給食週間

26 きびなごのあまからあえ

ふじもとまい
ごはん

ふゆやさいの
みそにこみ

1月24日は、学校給食記念日
その後、30日までが全国学校給
食週間です。関連して、鹿児島県
では毎年この期間に、県内で生
産された材料をたくさん使った給
食を食べて、故郷の食べ物の良さ
を見直そうという『鹿児島をまる
ごと味わう学校給食』にとりく
んでいます。みなさんに届く給食も
今週はふるさとたっぷりです。

27 ひじきいり
だいこんサラダ

ミルクコーヒ

ミルクパン

カレーポトフ

学校給食週間に因んで給食の
歴史の話です。今から100年ぐ
らい前の昭和の初め頃は、栄養
不足の子や体の弱い子が多くて
なんとか栄養のある物を食べさ
せようと給食が全国に広まって
いきました。ところが、昭和16年に
「太平洋戦争」が始まり日本中で
食べ物が不足し、給食を続ける
ことができなくなったそうです。

28 かつおそぼろ

ねったぼ

さつませんまい
まいごはん

ふるさとたっぷり
ぶたじる

今日の給食も鹿児島たっぷりの
の献立です。おいしく食べていま
すか。さて、学校給食の歴史に
ついて、昨日の続きです。子ども
達に栄養をとらせようと日本中
に広まった学校給食は、戦争が
つづいたため、食物がなくなり作れ
なくなりました。何も食べる物が
なくて、病気で栄養失調にかか
る子がたくさんいたそうです。

29 てりやきチキンバーガー

てりやきチキン、やさい
スライスチーズ

川内みかん

サンドパン

パスタスープ

学校給食の歴史の続きです。
昭和20年に戦争は終わりましたが
食べ物は不足したままで、みんな
いつもお腹をすかせていました。
そんな日本の子ども達を心配し
何とか助けたいとアジアやアメリカ等
の国々から小麦粉や缶詰・粉ミルク
などが届けられ、東京・神奈川・
千葉で給食が再開された日に
因んで給食記念日ができました

30 さつまいものサラダ

中のみ
小魚アーモンド

ふじもとまい
ごはん

すきやきふう
に

学校給食の歴史について最後の
話です。戦後も食べ物が不足
する中、子ども達を助けようと外国
の国々から材料が届いて給食を
始めたことでたくさんの子どもの
命が救われました。そこで、感謝
の心を忘れないよう『学校給食
記念日』と『全国学校給食週間』
ができました。みなさんも、毎日の
給食を感謝していただきます

2026年、午年がスタートしました。
気持ちも新たにがんばりましょう。
今年もよろしくお願いします！

1月24日～30日
全国学校給食週間

学校給食は、長い歴史があります。始まりは明治時代にお弁当を持ってこれない子ども
たちに昼ごはんをだしたことです。戦争中は食べ物が不足し中断された時期もありました。
戦後も食べ物が不足し、子どもたちの栄養不足が続く中、日本の子どもたちの命を救おうと
外国の国々から援助物資が届き、給食が再開されました。その時、1月24日の学校給食記念日ができました。
食べ物が豊富な現在も給食は続けられています。栄養摂取は勿論、生涯健康に過ごす「食」について学ぶためです。