



令和7年1月8日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和  
 栄養士 遠藤 尚子

明けましておめでとうございます！今年も、おいしく安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。ご協力  
 よろしくお祈ひします。

みなさんは楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。  
 1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウィルスが流行する時期のため、健康管理にはより一層  
 の注意が必要です。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れを  
 ためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染症予防を徹底しましょう。

また、1月には、年初めの行事や行事食、また全国学校給食週間という大きなイベントがあります。いつもと  
 違った特別献立が登場するので楽しみにしててくださいね！



## 今月の給食より

### 9日(木)『春の七草汁・栗きんとん』

『春の七草汁』…春の七草(切、芥、ナ、ゴギョウ、ハハア、ホトケ、双、双)を使ったスープです。給食では、  
 七草全て使うことはできないので、切、双、ナ(蕪)、双、双(大根)、人参の葉、小松菜を入れて  
 作ります。日本では古くから年の初めに若菜を摘み、その生命力をいただくことで、一年中病気  
 にならないと 言われてきました。

『栗きんとん』…お正月に食べる栗きんとん♪金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一年であるよう  
 にという願ひが込められています。給食でも、この一年、子供たちが豊かに成長  
 してくれるようにと願ひを込めて作ります。

### 10日(金)『鏡開きメニュー 白玉しるこ』 ※(11日が土曜日のため、1日早く実施します。)

1月11日は鏡開きです。  
 お正月にお供えしていた鏡もちを小さく砕いて、一年の健康を願ひ、お雑煮やおしるこなどにしていただきます。  
 給食では、お餅の代わりに手作りの白玉を入れて『白玉しるこ』を作ります♪  
 家庭で行事食を作って食べる機会が減っていますが、行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

### 17日(金)食育の日『皮ごと食べよう！！SDGs 献立』 ※(19日が日曜日のため、2日早く実施します。)

毎月SDGs 献立を紹介している食育の日ですが、今回は、いつもは捨てられてしまう、野菜や果物の皮も一緒  
 に料理した、かくれんぼミートソースと、小金井産の野菜を皮ごと使った、皮ごと野菜チップスを作ります♪  
 いつもは捨てられてしまう皮を料理しておいしく食べてもらうことは、食品ロス削減につながりますね！  
 みなさん味わって食べてくださいね。

### 22日(水)セレクト給食『スパイシーチキン or クリスピーチキン』

毎月のお楽しみセレクト給食ですが、今回は子供たちに大人気のチキンのセレクト♪  
 特製スパイスをふりかけてこんがり焼いた『スパイシーチキン』と、コーフレークを衣に使うて油で揚げたサク  
 サクの『クリスピーチキン』、2種類の中から選んでもらいます。

旬の食べ物 … 小松菜、大根、白菜、長ねぎ、水菜、りんご、みかん、オレンジ、

ほたて、ぶり、たら、さば

# 学校給食週間に向けて

## テーマは、『飲み比べて知ろう！だしの味』

1/24～1/30は、全国学校給食週間(南小では1/27～1/31)です。学校給食週間とは、戦後、学校給食  
 が再開されたことを記念してできたものです。学校給食の意義や役割について、理解と関心を高め、学校給  
 食のより一層の発展を図ることを目的にしています。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食  
 べることが求められています。

そのような背景から、学校給食も“学校で食べるお昼ごはん”としてだけでなく、“生きた教材”としてみ  
 なさんの食生活のお手本となるようにと考えて献立を決めています。

栄養バランスがとれていることはもちろん、季節感のある献立、地場産の食材を取り入れた献立、日本の郷  
 土料理や行事食、毎月19日の食育の日には、世界の国の料理の紹介など、南小でも様々な取り組みをしてき  
 ました。

今年度の学校給食週間は、『飲み比べて知ろう！だしの味』と題し、普段の給食で使われてるいろんな種類  
 のだしを味わってもらおうと考えています。

南小では、毎月24日の『和食の日』に『だし汁クイズ』を行い、子供たちにだしの味や、だしに対する興  
 味・関心を高めているところです。毎月大いに盛り上がっているだし汁クイズですが、中には「どのだしかわ  
 かって飲んでみたい。」とか「だし汁クイズ、少し難しい。」とか「答えが次の日だと、味を忘れちゃう  
 …。」という声もありました。そこで今回の給食週間では、一週間正解を伝えたくて、2種類のだし汁の飲  
 み比べをし、それぞれの味や特徴を感じてもらいます。

普段なかなか正解できない人や、種類によって変わるだしの味をもう一回知りたい人にとって、とてもいい  
 機会になると思います。

最終日に行う、だし汁クイズ、全クラス正解できるといいですね。

ぜひご家庭でも話題にさせていただければ嬉しいです。ご協力よろしくお祈ひいたします。

## 期間中の献立

### 27日(月)さば節と煮干し 飲み比べ

【ひじきごはん・レンコンつくね・だし汁(さば節)(煮干し)・牛乳】

### 28日(火)昆布と干しいたけ 飲み比べ

【焼き鯖の香味ごはん・茶碗蒸し・だし汁(昆布)(干しいたけ)・牛乳】

### 29日(水)鶏がら2種類 飲み比べ

【カレーライス・手作り福神漬け・みかん・だし汁(鶏がら2種類)・牛乳】

### 30日(木)鶏がらとさば節&煮干し&鶏がら 飲み比べ

【ナシゴレン・目玉蒸し～アジアンソース～  
 だし汁(鶏がら)(さば節&煮干し&鶏がら)・牛乳】

### 31日(金)さば節と?? 飲み比べ

【あんかけ焼きそば・手作り肉まん・だし汁(さば節)(??)・牛乳】