



令和 8 年 1 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西牧桂

あたら いちねん 新しい一年がスタートしました。冬休み中は給食室でも3学期に備えて、安全・安心な給食づくりのための準備をしていました。

がっこう はじ 学校が始まり、年末年始のゆったりした時間から、日常のリズムに戻っていきます。また、寒さも厳しくなり身体に負担がかかりやすい時期となります。

1月は、寒さの中で育つ冬野菜がおいしい季節になりますので地場の東京都産も含めて、給食でも積極的に取り入れます。旬の野菜を味わい、季節を感じながら、栄養面からも体調を整えていきましょう。



1月24日～30日は全国学校給食週間



にほん がっこうきゅうしょく 日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、めいじ ねん はじ せんそう いちじ じゅうだん 戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24 か きゅうしょく さいかい 日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重な きねん ふゆやす かさ らないように、1か月後の1月24日からの1週間 げつ さ がつ か じゅうかん を「全国学校給食週間」と定めています。

がっこうきゅうしょく こ ただ しょく ちしき のぞ 学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ま しょくしきかん み うえ じゅうよう やくわり しい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



がつ がっこうきゅうしょくもくひょう
1月の学校給食目標
がっこうきゅうしょく
学校給食について知る

◎ 1月の献立から◎

今月の給食回数は16回。米飯12回、パン2回、麺2回、提供します。

◇ 1月8日・9日

お正月料理とは、日本で年末から年始にかけて食べられている特別な料理のことです。主に「おせち料理」として知られ、家族の健康や幸福を願うために作られる伝統的な料理です。8日は「松風焼き」「五色なます」、9日は「年明けうどん」「栗きんとん」を組合せます。

◇ 1月13日

関東（東京）の松の内を1月7日までとする地域では、鏡開きは1月11日に行っています。リクエスト給食とリンクさせ、安全に十分配慮しながら、手作りの白玉だんごを作ります。当朝から煮る小豆あんを組合せ、「きなこ小豆白玉もち」とします。

◇ 1月20日

今年は1月20日が、「大寒」です。「大寒」とは1年を24に分けた二十四節気の最後の暦で、一年で寒さが最も厳しい頃という意味があります。冬場、夜の冷え込みが激しく、日中の晴天が多い長野県や岐阜県では「ところてんを凍らせて溶かす」という寒天作りに適していました。そこで、寒天を使ったデザートを提供します。

◇ 1月～3月のリクエスト給食

12月に給食食委員会から、「第3回リクエスト給食」の結果が発表されました。今回は、全部で28品あります。1月～3月は、栄養価、食材費、調理作業など、給食を作るための様々な条件をクリアした料理を、できる限り多く実現していきます。

主食 : 9日「年明けうどん」、19日「焼き鳥ご飯丼」、20日「ジャージャー麺」、

22日「ビビンバ」、26日「きなこ揚げパン」

主菜 : 14日「ポテトチキングラタン」、

汁物 : 22日「サムゲタン風スープ」

デザート : 9日「栗きんとん」、13日「きなこ小豆白玉もち」

1月は9品、採用しました。当日、お楽しみに！

《東京都産》 * 収穫等の都合から、可能な日に予定します。

小松菜、大根、かぶ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、里芋、人参、長ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、ゆず、レモンなど。

