

給食だより

がつごう
1月号



あけましておめでとうございます!

新しい年を迎えました。2026年、みなさんはどのような年にしたいですか？
一日三食、栄養バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めて病気に負けない
体をつくりましょう。また、十分な睡眠をとることも、健康な体づくりにはとても大切です。
生活リズムを整え、2026年も元気に過ごせる一年にしていきたいと思います。

がっこうきゅうしよくしゅうかん ～学校給食週間～



日本の学校給食は明治22(1889)年に始まりましたが、戦争のため一度
中止になりました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、学校
給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。その後、LARA(ララ)と
いうアメリカの民間団体から援助を受けて、昭和21(1946)年12月24日に
学校給食が再開されました。このことをきっかけに、12月24日を「学校給食
感謝の日」、1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。

今の学校給食は、みなさんが元気に育ち、食べ物の大切さやバランスのよい
食べ方を学ぶために、とても大切なものです。これからも、毎日の給食に「ありが
とう」の気持ちをもって、おいしくいただきます。

「第9回門真市学校給食選手権最優秀賞献立」



《 シャキッ!とスタミナ井ぶり 》

速見小学校の児童が考えてくれました。30日に登場します。

「オイスターソースを隠し味に入れたらコクが出て美味しくなりました。

白米に合うのでもりもり食べられます。」とのこと。お楽しみに!!



1 月の行事食

『おせち』

おせちは、お正月に食べる特別な日本の伝統料理です。ひとつひとつの料理に
“一年を元気にすごせますように”という願いがこめられています。給食でも、おせち
にちなんだ献立が登場します。



【雑煮】

新しい年の始まりに、おもいで力を
つけて一年を元気にすごせるよう
願って食べる料理です



【たづくり】

田んぼの豊作を願って食べられる料理で
「一年元気に実りがありますように」と
いう意味があります。



【きんとん】

金色の宝物のように見えることから、
「お金や幸せがたくさんありますよう
に」という願いがこめられています。



【黒豆】

「まめに(元気に)働けますように」という
願いがこめられた、健康を願う料理です。



1 月の献立より

★地場産野菜★

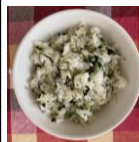
1月の給食には、門真市で作られた「小松菜」と「しろな」が登場します。



「菜めし」

作り方

【材料】(4人分)
①米は、洗って規定
量の水と塩を入
れて炊く。
②小松菜は塩ゆで
し、みじん切りにす
る。
③フライパンに油を
ひき、②とちりめん
じゃこを炒めて塩
で味付けする。
④炊きあがったごはん
に③を混ぜる。



「しろなの煮浸し」

作り方

①きょうあげは油拔
きをし、軽く絞る。
②しろなは塩ゆでし、
水に取り、切る。
③出し汁にきょうあげ
を入れて煮立た
せ、砂糖、しょうゆ
を入れて、味を含ま
せる。
④しろなを加え煮る。

