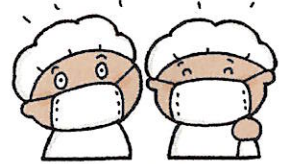




令和8年 1月
さいたま市立河合小学校

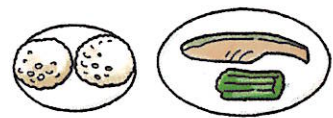
新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？
さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べて
いる給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



今日は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多く
の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的と
して定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困
児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。
献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学
校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健
康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども
学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

《河合小学校 給食週間の取組》

- 食育委員会の発表・・・テレビ放送を行います。河合小学校のみんなが選ぶ、好きな給食ランキングと食生活アンケートの結果について発表します。
- 給食標語（全学年）・・・2学期に全員が給食標語を作成しました。その中から学年1点、優秀な作品を紹介し、2月の食育だよりにも掲載します。お楽しみに。
- 給食週間特別献立・・・昔の給食や特別な献立を出します。
 - ★19日（月）には、調理員さんが全校のみんなの分のおにぎりをにぎります。
 - ★21日（水）には、河合飯特別賞に選ばれた3年1組 ○○ ○○ さんの献立が登場します。献立名は「みんな大好き河合飯」で「わかめごはん・いかの香味焼き・かきたま汁・みかん・牛乳」です。○○さんがこの献立にした理由は「河合の『か』はのかきたま汁、『わ』はのかめごはん、『い』はのかの香味焼きにしました。全部合わせると『かわいい』になります。」ということです。
 - ★23日（金）には、河合飯特別賞に選ばれた○○ ○○先生の献立が登場します。献立名は「河合『勝つ』飯」で「かつ丼・わかめと豆腐のみそ汁・いちごヨーグルト・牛乳」です。○○先生がこの献立にした理由は「何事にも『勝つ』強い気持ちをもてるよう、パワーがつくメニューにしました。河合の『か』はのか丼、『わ』はのかめと豆腐のみそ汁、『い』はのちごヨーグルトです。」ということです。当日はカツと卵とじを別々に作り、教室でごはん、かつ、卵とじをのせ、かつ丼を作ります。
- 給食週間キャンペーン・・・河合小学校では19日（月）から23日（金）までの5日間を給食週間とし、健康委員会が企画したキャンペーンに取り組みます。取り組む内容は、①給食を残さず食べよう！②食器をきれいに片付けよう！③ストローのゴミを落とさないようにしよう④牛乳パックをきれいにひらこうです。キャンペーンに取り組みながら、食事ができることへの感謝の気持ちや食事のマナー、片づけ方について考えてもらいたいと思います。





こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	ピザトースト 	じゃがいものクリームに ブロッコリーサラダ 	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー コーン キャベツ	581	27.2
13	火	☆ 11にちは かがみびらき です ☆						
		ごはん 	うまにどん かおりづけ しらたまぜんざい 	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか えび あずき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん しいたけ にんにく きゅうり	650	26.7
14	水	じごなうどん 	ごもくうどん だいすとかさかなのたづくり わふうサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた だいす かえりにぼし わかめ みそ	うどん さとう あぶら ごま	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	577	30.3
15	木	ごはん 	マーボー豆腐 くきわかめのナムル りんご 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ りんご	617	27.3
16	金	ごはん 	きびなごサクサクあげ からしあえ だいこんのあつあつに 	ぎゅうにゅう きびなご とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ かたくりこ	こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん しょうが	577	23.7
19	月	☺ 19にちから 23にちまで かわいしょう きゅうしょく しゅうかん です ☺						
		おにぎり 	さけのしおやき しおこんぶあえ すいとん 	ぎゅうにゅう のり さけ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	キャベツ かぶ かぶのは ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん	595	30.3
20	火	コッペパン・いちごジャム 	くじらのたつたあげ キャベツのソテー ABCスープ 	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	パン ジャム かたくりこ あぶら マカロニ	いちご しょうが キャベツ はくさい かぶ たまねぎ にんじん かぶのは	583	26.4
21	水	☆ かわいめし とくべつしょう 3-1 OO OO さんの こんだて ☆						
		わかめごはん 	いかにこうみやき かきたまじる みかん 	ぎゅうにゅう わかめ たまご いか	こめ むぎ ごま かたくりこ こむぎこ バター パンこ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん にんにく パセリ	587	26.4
22	木	♪ カレー の ひ ♪						
		ごはん 	ふゆやさいかレー かいそうサラダ りんご 	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが コーン りんご	658	20.3
23	金	☆ かわいめし とくべつしょう OO OO せんせいの こんだて ☆						
		ごはん 	カツ・たまごとし わかめとうふのみそしる いちごヨーグルト 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース だいこん ねぎ いちご	671	30.0
26	月	ごはん 	にくじゃが なめたけあえ ごまこんぶ 	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	572	22.5
27	火	ごはん 	さばのだししょうゆづけ だいすのいそに ぐだくさんじる 	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき だいす みそ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	636	26.5
28	水	しょくパン 	にくだんごスープ こまつなサラダ フルーツクリーム 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	パン なまクリーム かたくりこ さとう あぶら ごま	みかん パイン たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ きゅうり コーン	598	25.1
29	木	ごはん 	とりすきやき れんこんサラダ みかん 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム みそ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ れんこん きゅうり みかん	636	26.6
30	金	ごはん 	コロッケ いそかあえ けんちんじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こんにゃく	たまねぎ こまつな もやし キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	637	24.1

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。