



1月の給食目標：給食を通して食について
考え、感謝の気持ちを表そう

美園中学校 給食室

あけましておめでとうございます。2026年が皆さまにとって、健康で笑顔あふれる1年となりますように。

1月26日(月)は給食朝礼、招待給食です

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。戦後、再開を求める声が高まり、昭和22年より再開されたことを記念して、12月24日を学校給食記念日（アメリカからの物資贈呈式が行われた日）としましたが、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を含む週を学校給食週間として、各学校で給食に関する取組が実施されています。今年度、美園中では、給食朝礼のテーマを「地元農家の方の働く様子や思いを知り、感謝の気持ちをもとう」とし、地元の農家の方（岩槻区の飯山さん、中村さん）をお招きして、野菜ができるまでを知ったり、お仕事への思いを伺ったりして、食への理解を深める活動を行います。

飯山さんは、地元の農産物を広めたいという想いから、農業十巴屋の仕事を兼業しています。岩槻区だけでなく、埼玉県の各農家の方と連携し、地場野菜ができるだけ仕入れ、学校給食に納品する仕組みを作り、現在は市内30校の学校に野菜を納品されているそうです。

飯山さんたちの努力もあり、地元の食材で給食を作る「地産地消」の取り組みが加速して、より安心で新鮮な食材で学校給食が作れるようになります。普段はなかなか会えないお二人からどんなお話を聞けるのか楽しみです。

朝会に参加いただく飯山さん（ほうれん草、サラダほうれん草、キャベツ等を栽培）



また飯山さんには、その日の給食を代表クラス（2年2組）と一緒に食べいただき、子どもたちの食べる様子や給食への理解を深めていただくことで、より良い給食づくりにつながるのではないかと考えています。

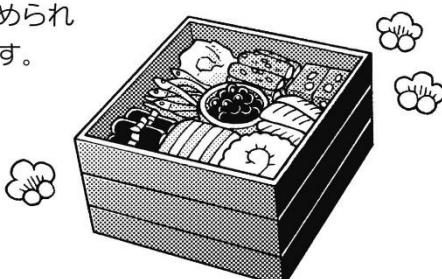
年初めの行事食、いくつ知っていますか？

正月

1月1日

おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。

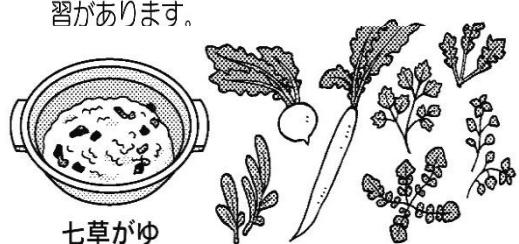


人日の節句

1月7日

七草がゆ

この日の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



鏡開き

1月11日

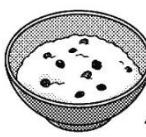


おしるこ、ぜんざい、雑煮

鏡開きは、年神様に備えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。

小正月

1月15日



小豆がゆ

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

1月は新年を迎える特別な月なので、行事食もたくさんありますね。

☆1年生が立てた献立を給食で実施します☆

家庭科の夏休み課題で、給食献立コンテストを実施しました。栄養素のバランスや食品群ごとの使用量を守りながら、旬や彩り、地産地消を推進するなど、工夫を凝らした素晴らしい献立を採用しました。

※栄養価等の面で、1月に採用しきれなかった生徒の献立は2月に実施予定です。ご了承ください。

1月は19日（月）に1年3組大塚尊琉さん、28日（水）1年3組加藤美咲さんの作成した献立が登場します。※献立は当日の作業量や予算の関係で、一部変更しているものもあります。

・19日（月）献立

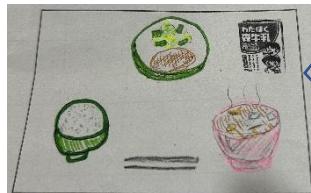
…岩槻区こしひかり、牛乳、豆腐ハンバーグ、白菜とかぶのみぞ汁、小松菜とわかめのサラダ



テーマ：冬の寒さを乗り切ろう

工夫点：なるべく色々な食材を取り入れたこと

旬の野菜を多く使用したこと



採用ポイント

・冬が旬の白菜、かぶを汁物、サラダには小松菜を使っているので、旬の野菜の高い栄養価が期待できる所。

・28日（水）献立

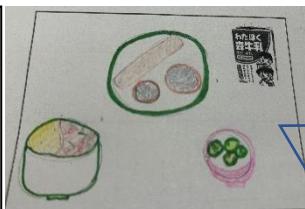
…あんかけ炒飯、牛乳、ひじきしゅうまい、ピリ辛きゅうり



テーマ：元気注入！中華料理

工夫点：炒飯にあんかけをかけるので体が温まる！

主菜のしゅうまいにはひじきが入って栄養素もバッチリ!!



採用ポイント

・冬の寒さを考え、体の温まるあんかけ料理を取り入れた所。
・しゅうまいにひじきを加え、苦手な人でも食べやすくした所。

1月の給食を作ってみませんか？「あんかけ炒飯」

材料(2人分)

炒飯 ご飯 360g

餡 豚肉 50g

油 小さじ1

油 小さじ1

卵 1個

おろしにんにく 1cm

おろしにんにく 1cm

おろししょうが 1cm

長ねぎ60g（小口）

にんじん（短冊）30g

中華ストック 小さじ1/2

しめじ（小房） 20g

塩、こしょう 適量

白菜（短冊） 100g

ごま油

小さじ1/2

小松菜（2cm） 30g

なると

10g

酒 小さじ1

砂糖 小さじ1/4

水 約200ml



醤 しょうゆ小さじ2～ こしょう 少々 ごま油 少々

片栗粉小さじ2 溶き水 適量

作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、にんにくの香りを出してから長ねぎを炒め、ご飯、卵を加えパラパラになるよう炒める。
- ②調味料を加え、仕上げる。（少し薄めの味付けにする）
- ③別のフライパンに油を熱し、にんにく、しょうがの香りを出してから豚肉、にんじんを炒める。
- ④にんじんが柔らかくなったら白菜（芯）、しめじを炒め水を加え、煮たら、なると、小松菜、調味料を加え味を見て、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。