



令和8年1月8日  
小金井市立小金井第四小学校  
校長 諏訪 伊都子  
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います。ご協力よろしくお願いします。

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いてくださいね！



#### 9日（金）新春お祝い献立

『春の七草うどん』…春の七草（切り、なす、ごぼう、にんじん、にら、なにわのり、なつごはん）を使ったうどんです。

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。

『白玉しるこ』…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碎いて、一年の健康を願い、お雑煮やおしるこなどにしています。

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♪

家庭で行事食を作り食べる機会は減っていますが、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。

#### 15日（木）武蔵小金井駅開業100周年お祝い献立

2026年1月15日に武蔵小金井駅が正式開業100年を迎えます。これを記念したお祝い献立を提供します。

武蔵小金井は、昔から“小金井桜”が有名でした。その桜を見に来る人が多かったため、町の人たちの願いで武蔵小金井駅が作られました。桜と駅は、町を元気にしてきた大切な存在です。

今回は、武蔵小金井駅が開業するきっかけとなった小金井桜のお花見をイメージした献立です。

#### 19日（月）食育の日 SDGs献立

毎月19日は食育の日です。四小ではこの食育の日 に合わせて、SDGs献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしづく（おから）を使ったおからハンバーグを作ります。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点！！でも食べられる機会が少なく、廃棄されることが多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさん食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね！

### ★ 26日（月）～30日（金）全国学校給食週間～「クイズで知ろう！だしの味」～★

毎年1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です！（四小では1/26（月）～1/30（金））

期間中は、日本全国で様々なイベントが行われ、普段の給食とは少し違った特別メニューが登場します。

今年度の給食週間は、四小の給食で最も大切にしている“だし”にスポットを当てて、みんなに様々なだし汁を飲んでもらおうと考えています。楽しみにしていてくださいね！

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、「クイズで知ろう！だしの味」

1/24～1/30は、全国学校給食週間（四小では1/26～1/30）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”としてみんな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、SDGs献立の紹介など、四小でも様々な取り組みをしてきました。

日々いろいろな料理を作る給食ですが、どんな料理を作る時も大事にしていることがあります。

それは「だしを利かせた料理を作ること」!!

給食では、インスタントの顆粒だしや化学調味料は使いません。その日のメニューに合わせて、さば節、煮干し、昆布、鶏ガラなど天然の食材を使ってだしをとっています。

天然のだしは、インスタントに比べてわかりやすいおいしさはありませんが、ひとつひとつの工程を丁寧に積み重ねることによって、素材の味を引き立て、料理を劇的においしくします。

今年度の学校給食週間は、『味わおう！おいしさの秘密…だし汁クイズ』と題し、普段は料理の裏に隠れて目立つことのない天然のうま味“だし”にスポットをあてます。

1/26（月）～1/30（金）の一週間、通常メニューとは別に、その日の給食に使っただし汁を飲んでもらい、その日のだしが何なのかを当てる『だし汁クイズ』を行います。

香りや味の違いに気づくことができるでしょうか？ご家庭でも話題にしてくれれば嬉しいです。

### 期間中の献立

26日（月）【焼き鯖の香味ごはん・大根と厚揚げのそぼろ煮・だし汁（試飲用）・牛乳】

27日（火）【ごま塩むすび・カレーうどん・青菜のごま炒め・だし汁（試飲用）・牛乳】

28日（水）【炒り卵と鮭の混ぜ寿司・冬野菜のぽかぽかスープ・だし汁（試飲用）・牛乳】

29日（木）【ターメリックライス・米粉で♪グリーンカレー・野菜のマリネ  
だし汁（試飲用）・牛乳】

30日（金）【さっぱり♪醤油つけ麺・煮たまご・チキンレバのごま炒め  
だし汁（試飲用）・牛乳】