令和８年１月
足利市教育委員会
学校給食課

冬休みが終わり、３学期がスタートしました。３学期も栄養バランスのよい食事をとって元気に過ごしましょう。今月は、学校給食週間の特別献立を実施しますので、楽しみにしてください。

1/24～1/30「全国学校給食週間」学校給食の昔と今

昔の給食を見てみよう！

明治22年（1889）

おにぎり、塩ざけ、菜のつけもの

学校給食は、明治２２年、山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってくることのできない児童に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬物）を出したのが始まりです。第二次世界大戦が激しくなると、いったん給食は中止されましたが、戦後給食が全国的に再開されたことを記念して、１月２４日からの一週間を「全国学校給食週間」としています。

昭和22(1947)年ごろ

トマトシチュー・ミルク

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、シチューなどが提供されました。

昭和25(1950)年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われました。

昭和 40(1965)年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和３８年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和３９年に本格的な供給が始まりました。

昭和 51(1976)年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和５１年にご飯が正式に導入されました。主食がパンしかなかった時代と比べてメニューの種類が増えてきました。

今の給食は？

栄養バランスのよい食事、地場産物の活用、地域の郷土食や行事食を提供するなど、食に関するさまざまなことを学ぶための「生きた教材」として「食育」の役割を担っています。
足利市では、毎月「和食の日」を設けています。
「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
「和食の日」では、日本の伝統的な食文化の大切さを改めて考える日としています。

（裏面もあります）

1月26日～
1月30日

＼学校給食週間中の特別献立／

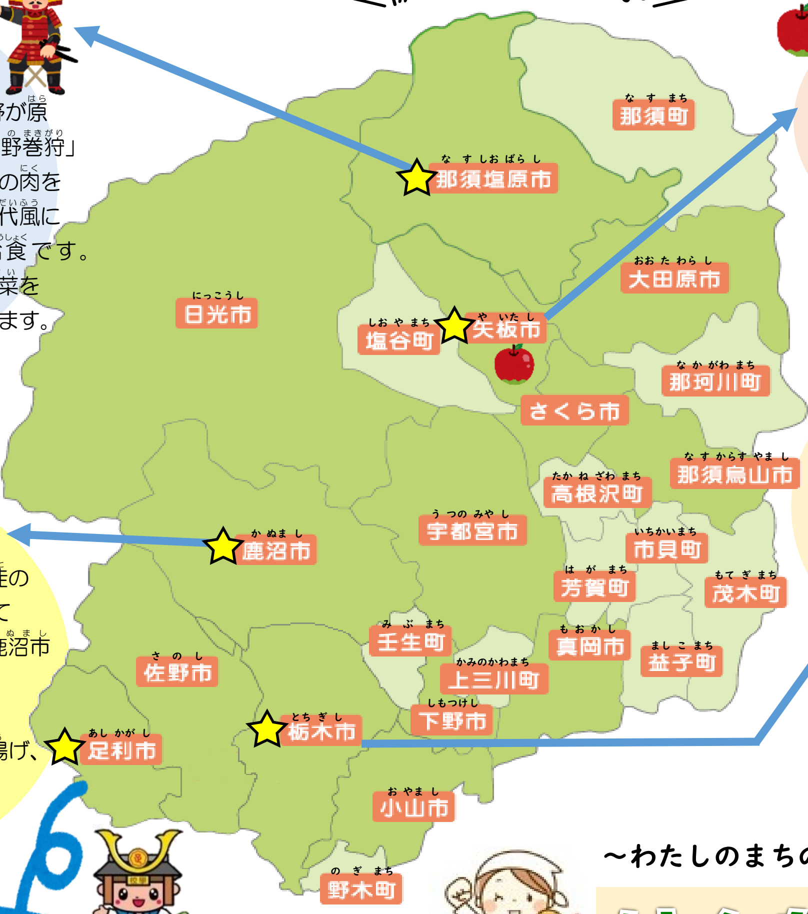
今年のテーマは「とちぎの給食を学ぶ！給食探検隊！」

今年度の給食週間では、**矢板市（モロのりんごソースかけ）**、**栃木市（えび大根）**、**那須塩原市（巻狩汁）**、**鹿沼市（インド煮）**、**足利市（けんちん汁）**の県内で提供されている学校給食を実施します。

各地域の産物・食文化を取り入れた学校給食を食べて、栃木県や足利市についてもっと学びましょう。

今日の給食は、
どこの給食かな？
地図をみて探してみよう！

栃木県の地図



巻狩汁

那須塩原市の郷土料理です。
鎌倉時代に源頼朝が、那須野が原で行った大規模な狩り「那須野巻狩」の際に、獲物（鹿・熊など）の肉を使ってふるまわれた料理を現代風にアレンジして作った学校給食です。
豚肉・鶏肉・具だくさんの野菜を煮込んでみそで味付けしています。

モロのりんごソースかけ

矢板市は県内有数のりんごの産地です。モロとは「モウカザメ」のことで、栃木県では昔から日持ちの良いモロが食べられてきました。

インド煮

鹿沼市の栄養士が、児童生徒の好みや栄養バランスを考えて作った料理で、40年以上、鹿沼市の学校給食の定番メニューとして親しまれています。
豚肉、こんにゃく、さつま揚げ、野菜をカレー風味の煮物にした料理です。

えび大根

栃木市を含む県南の渡良瀬川流域の郷土料理です。渡良瀬川では、冬になると川えびがとれ、旬の大根と煮ると、えびのだしがきいたおいしい煮物になります。
※川えびの漁獲量はすくないため、桜えびで代用しています。

けんちん汁

みなさんが住んでいる足利市の郷土料理です。
秋から冬の寒い時期や節分、十五夜、えびす講のときなどに作られてきました。
けんちん汁は、足利市と歴史的に多くの関わりがある鎌倉市の建長寺で作られたと言われており、足利市にも伝わりました。
肉、魚を使わない精進料理というお寺ならではの料理です。

＼作ってみよう！／

～わたしのまちの郷土料理～

けんちん汁

■材料（4人分）■

・大根	1/6本
・里いも	3個
・にんじん	1/2本
・ごぼう	1/2本
・ねぎ	1/2本
・こんにゃく	1/4枚
・とうふ	1/2丁
・しょうゆ	大さじ2
・油	大さじ1
・だし汁	800ml

■作り方■

① 大根・にんじん・里いもは皮をむいて、いちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは皮をそいで、５mmの輪切りにする。こんにゃくは色紙切りにし、ゆでてアク抜きをする。とうふはさいの目に切る。
② 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、里いもの順に炒める。だし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
③ 具材が煮えたら、とうふを加える。
④ 火が通ったら、しょうゆとねぎを加え、味を調える。