



1月

給食だより

令和7年(2025年)
水戸市立学校給食共同調理場

学校給食の歴史

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。給食の歴史を振り返ってみましょう。

【昭和30年代の様子】



【始まりは山形県（明治・大正・昭和初期）】

【明治】おにぎり 焼き魚 つけもの



1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）のお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。僧侶が周囲の家を回って、お経を唱えていただいたお米やお金で昼食を作っていました。

戦時中の昭和16年には、6大都市の小学校児童約200万人に対し、米、みそ等を特別配給して学校給食が実施されました。

1923（大正12）年には子どもの栄養改善のため、国から「小学校児童の衛生に関する件」で奨励され全国に広がっていきました。

【昭和17年】すいとん

【大正】五色ごはん 栄養みそ汁

1932（昭和7）年に国庫補助による貧困児童救済のための学校給食がはじめて実施され、その後、栄養不良児や身体虚弱児へ栄養的な内容の充実が図られ、学校給食が実施されていました。

しかし、その後は戦争による食料不足などを理由に学校給食は各地で中止となっていきました。



写真提供／日本スポーツ振興センター

【主食とミルクの変化に注目（戦後昭和・平成から現代へ）】

水戸市の給食は、昭和26年に開始されました。



【昭和 22 年】
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー



【昭和 40 年】
ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ くだもの（黄桃） チーズ



【昭和 52 年】
カレーライス 牛乳 スープ
塩もみ くだもの（バナナ）



【平成 15 年】
米粉パン 牛乳 炒め物 サラダ
スープ くだもの（みかん）



【昭和 39 年】
揚げパン ミルク（脱脂粉乳） おでん



ミルクは脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。ソフトめんは「コッペパンの小麦粉でめんを作ろう」と学校給食向けに開発されました。正式には「ソフトスパゲッティ式めん」といいます。

戦後、小麦粉を使用したパンとめんを主食とした学校給食でしたが、昭和51年から米飯給食が正式に導入されました。

地元のお米を使うようになるのは平成に入ってからです。

平成15年に米粉を使ったパンが登場します。同じ頃に、地元の食材を取り入れた「地産地消」の推進がスタートします。

牛乳はパックになり、近年では「ストローレス（ストローを使わない）」のパックも開発されています。

ミルクは「脱脂粉乳」。牛乳から脂肪分をぬいた粉ミルクを水でとかしてあたためたもので栄養豊富ですが、独特のにおいがありました。

主食はコッペパン。給食のパンが日本人の食生活を変えたといわれています。

オリンピックやサミットにちなんだ世界各地の料理や、食育を意識した昔ながらの郷土料理、行事食などが提供される現代の学校給食。地産地消が推進され、地元の食材が取り入れられています。

★詳しくは文部科学省HPへ https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1299359.htm

つくろう料理コンテスト入賞料理を提供します！

最優秀賞	吉沢小学校	6年	高橋	恵莉菜さん
優秀賞	第四中学校	1年	大泉	凜空さん
優秀賞	見川中学校	2年	川田	芽依さん
優良賞	妻里小学校	6年	豊田	琉月さん
優良賞	第四中学校	1年	飯村	優大さん

茨城県などが主催する「つくろう料理コンテスト」において、応募総数3,511点の中から水戸市の小中学生5名が入賞されました。おめでとうございます！
そのことを記念し、1月から3月までの期間、最優秀賞及び優秀賞を受賞した3名の方の献立の中から『汁物』を提供します。
今月は、最優秀賞を受賞した吉沢小学校 高橋恵莉菜さんの「具たくさん栄養もりもり汁」です。お楽しみに！

地産地消～水戸市の食材について知ろう～



今月は「いちご」について紹介します。



今月のMITOごはんでは提供する「いちごジャム」は、水戸市内原町にある「日本農業実践学園」で収穫された「いちご」で作ったジャムです。給食で初めて登場します！ジャムには、「さちのか」「紅ほっぺ」「いばらキッス」という品種のいちごを使用しています。
地元のおいしさを味わってください。

水戸ホーリーホック応援献立

ホーリー飯（ごはん 大豆入り肉そぼろ ナムル） 牛乳 にんにく中華スープ

水戸市で活躍しているプロスポーツサッカーチームの「水戸ホーリーホック」を、小中学生にも知って応援してもらいたいと学校給食では毎年応援献立を実施しています。

水戸ホーリーホックは、ホームタウンである水戸市での地域貢献活動や環境保全活動などにも熱心なクラブチームです。現在は環境保全のための取組のひとつとして「大豆ミート」の活用を広げるプロジェクトを推進しています。

「大豆ミート」は、生産の過程で排出される温室効果ガスが牛肉より少なく、環境への負荷が少ないとされています。

本市でもチームの取組を応援するため、ホーリー飯に「大豆ミート」を使用しました。みんなで水戸ホーリーホックを応援しましょう！



保護者の皆様へ

～給食に関する作品展示及び食育講演会のお知らせ～

「全国学校給食週間」の行事の一環として、水戸市教育委員会・水戸市学校給食会では下記のイベントを行います。

【給食に関する「標語」「作文」「絵画」の作品展示】

★各学校からの応募作品を展示します。

期 間 令和7年1月8日（水）～1月23日（木）

場 所 水戸市役所 1階 多目的スペース

時 間 午前8時30分～午後5時15分（水曜日は午後7時まで）

閉庁日：土日祝日



【令和6年度食育講演会】

日 時 令和7年2月1日（土） 午後1時～午後4時

場 所 水戸市総合教育研究所（水戸市笠原町978-5）

★講演会と給食をテーマにしたイベントを開催予定です。

詳細は水戸市のSNSやtetoru等でお知らせします。

我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

免疫力UP！おから団子のきのこ汁

レシピ紹介！

《稲荷第二小学校 6年生 保護者 三浦 知美さん考案レシピ》

《材料(約4人分)》

【おから団子】

- ・鶏ひき肉 100g
- ・おから 50g
- ・生姜すりおろし 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1

【汁の具・調味料】

- ・大根 1/4本
- ・人参 1/3本
- ・しめじ 1/2株
- ・まいたけ 1/2株
- ・しいたけ 2枚
- (※お好みのきのこで)
- ・長ねぎ 1/2本
- ・油揚げ 1/2枚
- ・こんにゃく 50g
- ・だし汁 600cc
- ・しょうゆ 大さじ1+1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量

《作り方》

- ①おから団子の材料を混ぜ合わせて団子を作る。
- ②大根と人参はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③しめじとまいたけは石附を取ってほぐし、しいたけは薄切りにする。
- ④こんにゃくは食べやすい大きさに切り下茹でする。
- ⑤油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分にしてから5ミリ幅に切る。
- ⑥鍋にごま油を入れ野菜ときのを炒める。
- ⑦こんにゃく、油揚げ、長ねぎを加え軽く炒めたら、だし汁を入れる。
- ⑧沸騰したらおから団子を入れる。あくを取り、しょうゆ、みりん、酒を入れ火が通ったら、塩で味をととのえて、完成。



★おすすめポイント★

おからは、たんぱく質や食物繊維が豊富で栄養満点です。さらに、きのこからも食物繊維やビタミン、ミネラルがたくさん取れます。寒い日には、仕上げに生姜のすりおろしや、七味をかけても体がポカポカ温まりますよ。

* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

11月19日(火)～12月208日(金)までの120件の測定実施しました。検査結果は不検出でした。