

# 1月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和2年12月25日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

令和2年も残りわずかです。今年は、これまで当たり前だったことを我慢しなければならないことがたくさんありました。多くの人と助け合いながら過ごした年でしたね。給食の実施も一時危ぶまれましたが、献立を検討しながら、そして学校全体で感染予防に取り組みながら、2学期までの給食を無事に終わることができました。来年も身体と心を大切に、無理をせず健康第一で過ごしてください。1月の給食は、8日(金)からです。元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## ねんまつねんし にほん しょくぶんか 年末年始の日本の食文化★

今年は「楽ごもり正月」なんて言われていますね。おうちで過ごす人が多いのではないのでしょうか。年末年始は、日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。食事作りのお手伝いなど、料理に多く触れ合うことのできる冬休みにしてもらえたら嬉しいです。

### 年越しそば

そばは細くて長いことから、大みそかに長寿を願って食べるのが「年越しそば」です。江戸時代から始まったと言われていいます。

12/31



### おせち料理

「おせち料理」は、お正月に食べるごちそうのことです。新しい年の初めに、健康や家族の幸せを願って食べます。おせちを重箱につめるのも、良いことが重なるようにという願いが込められています。

1/1~



### 七草がゆ

1月7日に、春の七草(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)を刻んで入れたおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします。新年のごちそうで弱った胃を休め、青菜をとり栄養バランスを整えるという効果もあります。

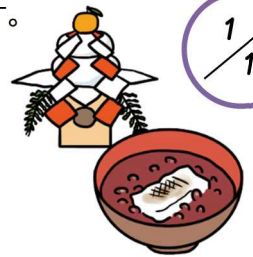
1/7



### 鏡開き

神様にお供えしていた鏡もちを下げ、お雑煮やおしるこにさせていただきます。鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

1/11



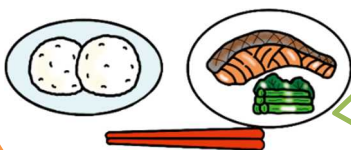
## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 ★1/24~30★

1月24~30日は、「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

学校給食は、もともとは貧しい子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。現在では健康の増進を図ることに加え、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けるなど、食育の推進のための効果的な教材として重要な役割を担っています。

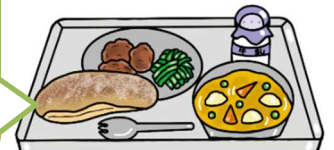
豊二小ではこの学校給食週間に、昔の給食の再現や地場産物を使用した献立を実施します。

### 日本で最初の給食



明治22年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちに、おにぎり・焼き魚・漬物が出されたのが学校給食の始まりです。

### 昭和時代の給食



昭和40年代の子供たちが大好きだった献立を紹介します。揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーチューです。

おうちの方へ  
お知らせ

### 和牛肉を使った献立を実施します★

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う、インバウンド需要の減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じています。国では、和牛肉の販売促進のため、学校給食における補助事業を実施しています。これまで給食では牛肉を扱っていませんでしたが、練馬区ではこの事業を活用し、和牛肉を使用した献立を、1・2月に実施することになりました。和牛肉の学校給食への提供に係る経費は無償です。

“和牛肉使用献立第1弾”として、今月26日(火)に「ビーフストロガノフ」を作ります。



# 1月の献立

令和2年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
8	金	牛乳 昆布ごはん ぶりの幽庵焼き 七草すいとん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ ぶり 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉粉	干しいたけ ごぼう ゆず にんじん しょうが かぶ だいこん はくさい せり	644 28.8	<p><b>12(火)</b> <b>白玉おしるこ</b> 1月11日は鏡開きです。これにちなんで、白玉団子を入れたおしるこを作ります。</p> <p><b>19(火)</b> <b>せんべい汁</b> ～日本の郷土料理～ ☆青森県☆ 青森県八戸市周辺の郷土料理です。煮込んで溶けにくいように作られた、汁物専用のせんべいを使います。</p> <p>～全国学校給食週間～ ☆1月24～30日☆</p> <p><b>25(月)</b> <b>むろあじのそばろごはん</b> 東京都八丈島産のむろあじを使って、そばろごはんを作ります。</p> <p><b>29(金)</b> <b>くじらの竜田揚げ</b> 昔の給食によく出ていた、くじらを使った献立を再現します。</p>
12	火	牛乳 こぎつねごはん わかめとじゃこのサラダ <b>白玉おしるこ</b> <b>鏡開き献立</b>	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ 小豆	米 麦 砂糖 米油 白玉団子	にんじん もやし きゅうり	668 24.0	
13	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり コーン	676 22.4	
14	木	牛乳 中華おこわ <b>わかさぎのからあげ</b> 春雨スープ りんごゼリー <b>旬の食材献立：わかさぎ</b>	牛乳 豚肉 わかさぎ アガー	米 もち米 米油 ごま油 でんぷん 春雨 砂糖	にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ グリンピース はくさい ねぎ こまつな りんごジュース	616 22.2	
15	金	牛乳 ソフトフランスパン 鶏肉のマスタード焼き ジュリエンスープ ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	ソフトフランスパン 砂糖 米油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	590 24.9	
18	月	牛乳 じゃこごはん 生揚げの吹き寄せ ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう	643 27.8	
19	火	牛乳 麦ごはん いかのかりんとう揚げ <b>せんべい汁</b> くだもの(りんご) <b>日本の郷土料理：青森県</b>	牛乳 いか 鶏肉	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 こんにゃく かやきせんべい	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ りんご	623 24.8	
20	水	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ バミセリスープ くだもの(みかん)	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵 豚肉	黒砂糖パン 米油 じゃがいも バミセリ	たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん キャベツ みかん	665 28.0	
21	木	牛乳 麦ごはん さばの文化干し 豚汁 ごまじょうゆのおひたし	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	690 28.1	
22	金	牛乳 みそラーメン うすら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) りんご(缶)	653 23.7	
25	月	牛乳 <b>むろあじのそばろごはん</b> すまし汁 キャラメルポテト <b>伊豆諸島産食材献立①</b>	牛乳 むろあじ みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく ごま さつまいも バター	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	646 20.9	
26	火	牛乳 バターライス <b>ビーフストロガノフ</b> 野菜ソテー くだもの(いちご) <b>和牛肉使用献立</b>	牛乳 牛肉 生クリーム 豚肉	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト(缶) ほうれんそう コーン いちご	651 22.2	
27	水	牛乳 <b>練馬ごはん</b> 鮭の香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 <b>練馬産食材献立</b>	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	569 29.1	
28	木	牛乳 <b>あしたばパン</b> クリームシチュー <b>糸寒天サラダ</b> くだもの(ぼんかん) <b>伊豆諸島産食材献立②</b>	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 寒天	あしたばパン 米油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぼんかん	614 21.0	
29	金	牛乳 麦ごはん <b>くじらの竜田揚げ</b> かきたま汁 切り干しときゅうりのごま酢あえ <b>昔の給食</b>	牛乳 くじら肉 豆腐 鶏卵	米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖	しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな 切干だいこん きゅうり	599 29.7	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
							A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
1月分平均	637	25.2(15.8%)	20.4(28.9%)	348	94	2.3	262	0.36	0.53	28	4.6	2.6
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

## <1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県	こまつな	埼玉県	ぼんかん	熊本県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	練馬区 愛知県	みかん	静岡県
にんじん	練馬区 千葉県	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	ほうれんそう	東京都	せり	宮城県	鶏卵	茨城県
いんげん	沖縄県	はくさい	茨城県	さつまいも	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	ピーマン	宮城県 茨城県	いちご	宮城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
						牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。  
1月の引き落とし日は、1月4日(月)です。

