

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4年1月8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

あけましておめでとうございます。今年も毎日、安心・安全な給食を届けられるよう、給食室一同、努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか。お正月は、おいしいものをたくさん食べたでしょうか。年末年始は生活リズムが乱れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く元に戻せるようにしましょう。給食は、11日（火）から始まります。3学期もたくさん食べて、元気に頑張りましょう。

がっこうきゅうしょく れきし 学校給食の歴史～これまでとこれから～

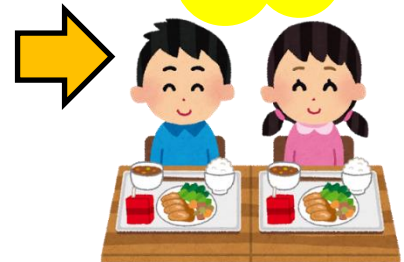


学校給食の歴史は、明治22（1889）年、山形県鶴岡市の小学校で、お弁当を持ってこられない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。今のような形の学校給食は、昭和21（1946）年12月から始まりました。昭和29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。

平成20（2008）年6月には「学校における食育の推進」が新たに規定されました。学校給食は、これまでの健康の増進や体位の向上を図ることに加え、食育の推進のための効果的な教材として、各教科等でも活用されています。

昭和22（1947）年1月	昭和27（1952）年	昭和52（1977）年
戦後すぐの給食です。アメリカからの支援物資である脱脂粉乳で作ったシチューなどが出されました。	肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として出されました。	米を使った学校給食が始まりました。
<ul style="list-style-type: none"> 脱脂粉乳 トマトシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> 脱脂粉乳 鯨の竜田揚げ コッパン サラダなど 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーライス 果物 サラダなど

完全給食とよばれる現在の給食の形になる



★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ています。豊二小では、今年度は地場産物を活用した献立や、世界の料理・日本の郷土料理を紹介しします。



旬の食材 一口メモ

1月の旬の食材には、「白菜」、「ブロッコリー」、「大根」、魚の「ぶり」などがありますが、今回は、『ほうれん草』についてのお話です！



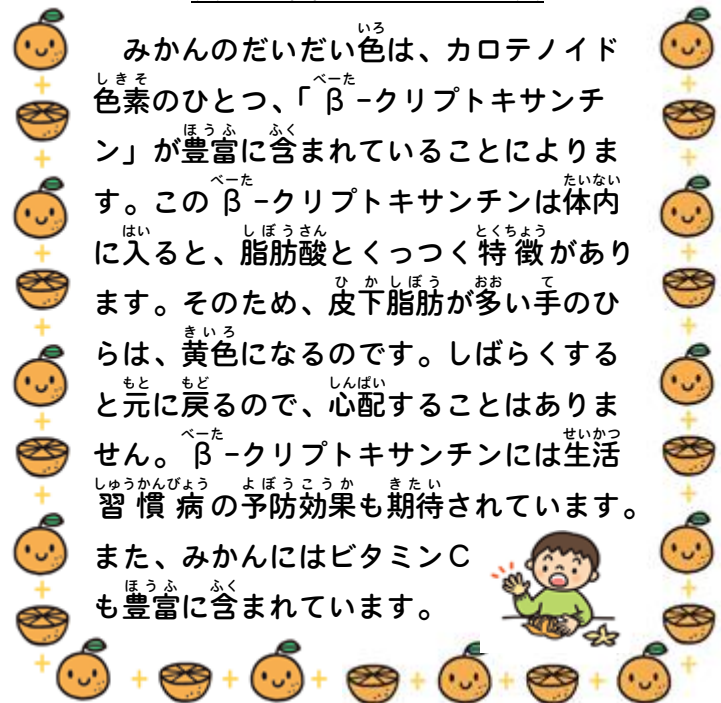
ほうれん草の旬は11～2月で、霜にふれると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた、「ちぢみほうれん草」も、スーパーなどで出回るようになりました。

ほうれん草は、ビタミン類やミネラルが豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテン（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保ち免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、ビタミンCも豊富なので、風邪予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。

★給食では、21日（金）に「ほうれん草のごまあえ」を出します。

★手が黄色になる理由★

みかんのだいたい色は、カロテノイド色素のひとつ、「β-クリプトキサンチン」が豊富に含まれていることによります。このβ-クリプトキサンチンは体内に入ると、脂肪酸とくっつく特徴があります。そのため、皮下脂肪が多い手のはらは、黄色になるのです。しばらくすると元に戻るので、心配することはありません。β-クリプトキサンチンには生活習慣病の予防効果も期待されています。また、みかんにはビタミンCも豊富に含まれています。





1 月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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)	
11	火	牛乳 五目とりめし 和風サラダ 白玉おしるこ ☆鏡開き献立	とり肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 砂糖 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん もやし キャベツ 小松菜	577 18.8	11日(火) 鏡開き献立 ・白玉おしるこ 1月11日は「鏡開き」です。お正月におそなえしたお餅を食べる日です。これにちなんだ白玉団子を入れたおしるこを作ります。 
12	水	牛乳 コッパパン 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	コッパパン マヨネーズ パン粉 米油 マカロニ	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん セロリートマトピューレ 大根 トマト缶 キャベツ コーン	565 29.6	
13	木	牛乳 広東風ごはん さつまいもと大豆の揚げ煮 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 さつま芋	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく たまねぎ チンゲンサイ	571 23.6	
14	金	牛乳 じゃこごはん ごぼうの柳川焼き 豚汁 くだもの(りんご)	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ 大根 りんご	597 28.5	
17	月	牛乳 わかめとごまのごはん 豆腐の八宝菜風 豆入りごぼうチップス ☆旬の食材「白菜」	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐 えび 大豆	米 麦 ごま 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	631 27.7	17日(月) ・豆腐の八宝菜風 ～旬の食材～「白菜」 白菜は冬が旬の野菜です。八宝菜風に炒め煮にします。 
18	火	牛乳 セサミトースト ブロッコリーサラダ イタリアンスープ ☆旬の食材「ブロッコリー」	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵	食パン バター パン粉 グラニュー糖 白すりごま 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	560 23.0	
19	水	牛乳 麦ごはん ぶりの幽庵(ゆうあん)焼き みぞれ汁 五目ピリ辛炒め ☆旬の食材「ぶり」	牛乳 ぶり とり肉 豆腐 豚肉	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ごま油	生姜 ゆず にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん	611 28.6	19日(水) ・ぶりの幽庵焼き ～旬の食材～「ぶり」 ゆずの果汁が入ったしょうゆベースのたれに、脂ののった旬のぶりを漬けて焼きます。 
20	木	牛乳 たっぴり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中華炒め くだもの(みかん)	豚肉 うすら卵 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たけのこしめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく ピーマン みかん	597 27.0	
21	金	牛乳 ごはん 鶏肉の和風ソテー ほうれん草のごまあえ にんじんと大根のみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ りんご ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜	568 25.8	◎全国学校給食週間◎ ～1月24日-30日～ 学校給食週間にあわせて、いろいろな地域の味を紹介します。 
24	月	牛乳 ナン レンズキーマカレー かわりサモサ ◎世界の料理「インド」	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ まぐろ	ナン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター ぎょうざの皮	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	646 26.9	
25	火	牛乳 メダイのそぼろごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 あしたばミルクゼリー ◎八丈島の食材	めだい みそ 牛乳 豚肉 高野豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん あしたば	626 26.1	24日(月) ～世界の料理～ ☆インド☆ 
26	水	牛乳 練馬大根のたくあんごはん さば揚げ煮 練馬野菜のみそ汁 ◎練馬区の食材	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 米油 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉	練馬たくあん 生姜 にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	602 26.4	
27	木	牛乳 麦ごはん かしわのひきすり 野菜の生姜しょうゆがけ 鬼まんじゅう ◎郷土料理「愛知県」	牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼きいん 砂糖 さつま芋 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜	653 24.5	25日(火) ・東京都八丈島の食材を使った献立 26日(水) ・練馬区産の食材を使った献立 
28	金	牛乳 魯肉飯(ルーローハン) にらたまスープ くだもの(いよかん) ◎世界の料理「台湾」	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん にら いよかん	630 29.6	
31	月	牛乳 ひじきおこわ わかさぎのからあげ のっぺい汁	とり肉 ひじき 牛乳 わかさぎ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	560 23.0	27日(木) ～日本の郷土料理～ ☆愛知県☆ 28日(金) ～世界の料理～ ☆台湾☆ 

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(15回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
1月分平均(中学年)	600	25.9(17.3%)	20.6(30.9%)	356	94	2.5	268	0.39	0.54	26	5.9	2.6				

<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	ごぼう	青森県	さつまいも	茨城県 千葉県	こまつな	千葉県 埼玉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマン	宮崎県	キャベツ	練馬区 愛知県	みかん いよかん	愛媛県	
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」	
にんじん	千葉県 練馬区	白菜	茨城県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県	
セロリ	静岡県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	ブロッコリー	愛知県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
じゃがいも	北海道 長崎県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	さといも	埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県	
いんげん	沖縄県	にら	群馬県 栃木県 高知県	ほうれんそう	群馬県	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(火)、再引き落とし日は、17日(月)です。

