

# 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12月23日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 遠藤 万紀子

暑かった9月から冬本番の12月まで、行事も盛りだくさんだった2学期が終わり、明日からいよいよ冬休みです。お休みの間も、ていねいな手洗いやこまめな換気を心がけ、感染症に気を付けましょう。また、バランスの良い食事や適度な運動・十分な睡眠を忘れず、年末年始を楽しく過ごしてください。3学期の給食は、1月10日(火)から始まります。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。よいお年をお迎えください★

## りょうり あじ おせち料理を味わおう★

年末年始は、日本の伝統的な食文化に接するいい機会です。お正月の料理といえば「おせち料理」。たくさん色とりどりの料理が並び、それぞれの料理に“良い年になりますように”“家族みんなが健康で明るい1年を送れますように”という願いが込められています。

**たづく 田作り**

「まめ」という言葉には、「元気・丈夫・健康」という意味があり、まめに暮らせるように、まめに働けるようにと願って食べます。

たづくは「ごまめ」ともいいます。たくさんの食物が収穫できるようにと願って食べます。

**くろまめ 黒豆**

「まめ」という言葉には、「元気・丈夫・健康」という意味があり、まめに暮らせるように、まめに働けるようにと願って食べます。

**だてま 伊達巻**

巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、勉強ができるようにと願って食べます。

たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べます。

**たい・えび**

数の子やさといもは、卵やいもの数が多いということから、子孫繁栄を願って食べます。

**かずこ 数の子・さといも**

### ★おせち料理に挑戦★



**\* 紅白なます \***

大根とにんじんでおめでたい紅白の色を表す美しい料理です。サラダのように、食材をきざんで生で食べることを、「なます」といいます。

**【材料】(中学年1人分)**

- ・大根 20g
- ・にんじん 5g
- ・塩 少々
- ・酢 2.5g
- ・砂糖 2.5g

**【作り方】**

- ①野菜を細長く切って、さっとゆでて冷ます。
- ②調味料を合わせ、野菜とあえる。

### 給食の歴史

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ています。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27年、給食の主食にパンが出るようになりました。主な献立は、コッペパンやくじらの竜田揚げです。

**昭和時代の給食**

### ★練馬区内産にんじん一斉給食 1/25(水)★

毎年6月と11月の「ねり丸キャベツ給食」、12月の「練馬大根給食」に加え、今年度は新たに「練馬産にんじん」を使用した区内小中学校一斉給食を実施します。練馬区の畑でとれた新鮮なにんじんを使って、豊二小では、「練馬にんじんのそぼろ丼」を作ります☆





# 1 月献立表

令和4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) たんぱく質 (%) *中学生頃	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)		
10 火	牛乳 シーフードピラフ スパイシーポテト マカロニトマトスープ	ベーコン えびいかに 牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん 大根 マッシュルーム グリンピース セロリー トマト ビューレ トマト缶	562 15.1	<b>11日(火)</b> <b>・白玉おしるこ</b> 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。  <b>13日(金)</b> <b>・おみくじコロケ</b> 新年の給食運だめし!! コロケの中には何が入っているかな!? 中身で2023年の運勢を占おう!  <b>17日(火)</b> <b>・練馬大根のたくあんごはん</b> 練馬大根で作ったたくあんをせんぎりにしてごはんにまぜます。  <b>☆全国学校給食週間☆</b> <b>1月24日～30日</b> 学校給食の始まりは、明治時代だといわれています。「全国学校給食週間」にあわせて、給食の歴史を振り返ったり、地産地消を考えた献立を取り入れました。 <b>24日(火)○地産地消</b> <b>・東京都の食材を使った献立</b> <b>25日(水)○地産地消</b> <b>・練馬区の食材を使った献立</b> <b>26日(木)○給食の歴史</b> <b>・明治22年、昭和17年ごろの給食</b> <b>27日(金)○給食の歴史</b> <b>・昭和27年ごろの給食</b> <b>30日(月)○給食の歴史</b> <b>・現代の給食</b> <b>～世界味めぐり～</b> <b>☆ブラジル☆</b> 
11 水	牛乳 五目とりめし きんとき人参のごまあえ <b>白玉おしるこ</b> ☆鏡開き献立	とり肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 砂糖 白すりごま 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 もやし 金時にんじん	581 13.0	
12 木	牛乳 レンズドライカレー ひじきとツナのサラダ くだもの(ぼんかん)	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマト ビューレ ピーマン にんじん きゅうり コーン ぼんかん	632 14.9	
13 金	牛乳 チキンライス おみくじコロケ コンソメスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 豚肉 牛肉 おから ウインナー うすら卵	米 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン セロリー キャベツ パセリ	622 13.6	
16 月	牛乳 赤米ごはん <b>ぶりのゆうあん焼き</b> 野菜のゆかりあえ 七草汁 ☆旬の食材「ぶり」 	牛乳 ぶり とり肉	米 赤米 砂糖 里芋	生姜 ゆず キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 大根 かぶ せり かぶ	544 18.8	
17 火	牛乳 練馬大根のたくあんごはん いかのかりんと揚げ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	牛乳 いかに 豚肉 高野豆腐	米 麦 米油 ごま油 白ごま 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	練馬たくあん 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	644 18.9	
18 水	牛乳 ガーリックフランス ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ くだもの(はるみ) ☆旬の食材「ブロッコリー」 	牛乳 牛肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ はるみ	588 15.2	
19 木	牛乳 たっぶり野菜の豆乳タンメン フルーツヨーグルト	豚肉 うすら卵 豆乳 牛乳 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶	565 18.2	
20 金	牛乳 家常(ジャーフ)豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ くだもの(りんご)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく くら もやし きゅうり りんご	633 17.3	
23 月	牛乳 むろあじごはん <b>わかさぎのからあげ</b> みそけんちん汁 くだもの(甘平) ☆旬の食材「わかさぎ」	むろあじみそ 牛乳 わかさぎ とり肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま 片栗粉 里芋	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ かんべい	557 19.7	
24 火	東京牛乳 麦ごはん 東京X(イクス)バーグ <b>糸寒天サラダ</b> たまごスープ ◎東京都の食材	牛乳 豚ひき肉 豆腐 寒天 ベーコン チーズ 卵	米 麦 パン粉 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 米油 ごま油 じゃが芋	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜	653 15.7	
25 水	牛乳 練馬にんじんのそぼろ丼 練馬野菜のみそ汁 オレンジゼリー ◎練馬区の食材「練馬産にんじん」給食 	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ 寒天	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきだけ 大根 ねぎ 白菜 にんじん みかんジュース	575 16.3	
26 木	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん ◎給食の歴史(明治22年・昭和17年の給食)	牛乳 鮭 とり肉	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	白菜 にんじん 小松菜 大根 ねぎ	553 17.8	
27 金	牛乳 コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ 野菜ソテー コンスープ ◎給食の歴史(昭和27年の給食)	牛乳 くら肉 豚肉 ベーコン とり肉 生クリーム	ミルクパン 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 パター	生姜 もやし ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ パセリ	659 20.5	
30 月	牛乳 ガーリックライス シュラスコ フェイジョアダ コーヴィ・ア・ミネイラ ◎給食の歴史(現代:ブラジルの料理)	ベーコン 牛乳 とり肉 豚肉 いんげん豆 金時豆 大豆 ウインナー	米 麦 パター 米油	にんにく パセリ 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン	632 17.6	
31 火	牛乳 わかめごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	わかめ 牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	578 20.1	

※ 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。(16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)	599	25.5(17.0%)	20.5(30.9%)	337	87	2.4		276	0.37	0.51	31		5.9	2.7		

## <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	しめじ えのき	長野県	こまつな	東京都 練馬区	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県 宮崎県	キャベツ	練馬区 愛知県	はるみ	宮崎県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」
にんじん	埼玉県 千葉県 練馬区	にら	栃木県	ほうれんそう	群馬県	鶏卵	茨城県
セロリ	愛知県	はくさい	茨城県 練馬区	いんげん	沖縄県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さといも	埼玉県 愛媛県	ねぎ	茨城県 千葉県 練馬区	ブロッコリー	群馬県 埼玉県 愛知県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道 長崎県	きゅうり	群馬県 高知県	ぼんかん	熊本県	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
せり	宮城県	ゆず	徳島県	甘平	愛媛県		



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(水)、再引き落とし日は、16日(月)です。

