

1月給食だより



早寝早起ごはん

「早寝早起ごはん」シンボルマーク

令和5年12月25日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 村山 ひかり

いろいろな行事があった2学期も終わり、明日からいよいよ冬休みです。冬休みの間も、早寝早起き、ていねいな手洗いを心がけ、体調を崩さないよう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9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。



おせち料理を知ろう・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。込められた願いの意味を知り、おいしく味わってください。



田作り

田作りは「五方米」ともい、たくさんのおいしい、収穫できるよと願って食べます。



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、まめに働けるよと願って食べます。



伊達巻

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

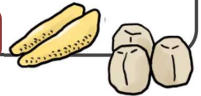
たいは「めでたい」に通じ、えびは腰がまがるまで長生きできますよと願って食べます。

たい・えび



数の子やさともは、卵やいもの数が多いうことから、子孫繁栄を願って食べます。

数の子・さとも



～地場産物を食べよう！～ 練馬区内産人参給食

6月と11月に「ねり丸キャベツ給食」、12月の「練馬大根給食」に引き続き、1月24日(水)は、練馬区内で育てられた「練馬産人参」を使用した区内一斉給食の日です。豊二小では、人参や大根などの地場野菜を使用した「ポトフ」と生地に入参をまぜてつくる「オレンジケーキ」を予定しています。農家さんが大切に育ててくれたことに感謝して、練馬区で育った「人参」をしっかり味わってください！



学校給食週間に豊二小では地場産物を活用した献立や郷土料理、世界の料理など、テーマごとの給食を提供予定です。ぜひ、楽しみながら食べてください！

1月24日(水) 練馬産人参給食

1月25日(木) 東京都の食材給食

あしたばやむろあじの使用を予定しています。

1月26日(金) 世界の料理給食～フィンランド～

1月29日(月) 郷土料理給食～宮崎県～

1月30日(火) 昔の献立給食

昭和27年頃の給食メニューであるコッペパンや

くじらの竜田揚げを作ります。

1月24日～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(1950)年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。

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市の小学校で始まったとされています。

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、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。さらに平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改定され、「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、成長期にある児童の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための教材として活用されています。また、地場産物の活用や郷土料理・行事食を提供することを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなどの役割も担っています。

1月献立表

令和5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 (%) *中学年相当	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)		
9 火	牛乳 広東風ご飯 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 大豆 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉	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	556 15.0	<p>10日(水) ・ラッキーにんじんの ドライカレー</p> <p>新年の給食運だめし!! 星形のにんじんを見つけた人はラッキー!</p> 
10 水	牛乳 ラッキーにんじんのドライカレー じゃがいもハニースラダ くだもの(いよかん) ☆運だめし! 献立	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ にんじん ビーマン キャベツ いよかん	642 14.1	
11 木	牛乳 豚丼 ごまあえ 白玉おしるこ ☆鏡開き献立	豚肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 白玉団子	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 もやし	685 14.8	
12 金	牛乳 赤米ごはん ぶりのゆうあん焼き 和風じゃこサラダ 七草汁 ☆旬の食材「ぶり」 	牛乳 ぶり ちりめんじゃこ とり肉	米 赤米 砂糖 白ごま 米油 里芋	生姜 ゆず 小松菜 にんじん きゅうり 大根 かぶ 白菜 せり	575 19.1	
15 月	牛乳 シーフードピラフ コンソメスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか 牛乳 とり肉	米 麦 米油 さつま芋 砂糖 パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ パセリ	624 12.5	
16 火	牛乳 衣笠丼 けんちん汁 くだもの(ぼんかん) ☆旬の食材「ぼんかん」	油揚げ 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ ぼんかん	597 17.2	
17 水	牛乳 麦ごはん いわしの蒲焼き もち入りすまし汁 りんごゼリー	牛乳 いわし 豆腐 アガー	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 りんごジュース	657 14.7	
18 木	牛乳 たっぶり野菜の豆乳タンメン じゃがいもと人参の中華炒め	豚肉 とうす卵 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	545 19.1	
19 金	牛乳 練馬大根のたくあんごはん ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 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 ねぎ ほうれん草 干しいたけ 大根 もやし 小松菜	551 17.1	
22 月	牛乳 みそビビンバ パンチビーンズ 豆乳チゲスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 大豆 豆腐 豆乳	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 キムチ 白菜 大根 しめじ ねぎ なら	627 18.8	
23 火	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものいそべ揚げ 五目みそ汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	553 19.6	
24 水	牛乳 鶏ごぼうピラフ 練馬野菜のポトフ オレンジケーキ ◎練馬区の食材 	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 きび砂糖	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく 大根 たまねぎ キャベツ オレンジジュース	671 12.3	
25 木	牛乳 むろあじのそぼろごはん じゃが芋と凍り豆腐のうま煮 あしたばミルクゼリー ◎東京都の食材	むろあじ 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 さやいんげん たまねぎ あしたば	616 17.4	
26 金	牛乳 メープルトースト ロヒ・ケイット マスタードサラダ ◎世界の味めぐり「フィンランド」	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン パター メープルシロップ 米油 じゃが芋 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	557 14.6	
29 月	牛乳 とり飯 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい ◎郷土料理「宮崎県」	とり肉 牛乳 さつま揚げ 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 白すりごま さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう もやし 小松菜 大根 白菜 ねぎ	552 13.5	
30 火	牛乳 コッペパン いちごジャム クワラの竜田揚げ 野菜ソテー コーンスープ ◎給食の歴史	牛乳 くら肉 豚肉 ベーコン とり肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 パター	生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン たまねぎ パセリ	633 20.0	
31 水	牛乳 ジャーチャン 家常豆腐丼 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 なら もやし きゅうり りんご	613 17.2	

11日(木)
・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
で白玉団子を入れたおしるこ
を作ります。



19日(金)
・練馬大根の
たくあんごはん

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。



☆全国学校給食週間☆
1月24日～30日

「全国学校給食週間」にあわ
せて、テーマのある献立を取
り入れました。

24日(水)
「練馬にんじん一斉給食」
・練馬区の食材を使った給食

25日(木)
・東京都の食材を使った献立

26日(金)
・世界の味めぐり
～フィンランド～
「ロヒ・ケイット」はサーモ
ンのクリームスープです。

29日(月)
・日本の郷土料理
～宮崎県の料理～

30日(火)
・給食の歴史
昭和27年ごろの献立です。

全
国
学
校
給
食
週
間

※ 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。(17回)
※ 4年生・コスモス学級4年生は、1月19日(金)は社会科見学のため、給食はありません。

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
1月分平均 (中学年)	603	24.5g(16.2%)	21.1g(31.4%)	350	91	2.5	282	0.37	0.52	25	5.8	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	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	牛乳	東京都 群馬県 埼玉県 青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ちんげんさい	茨城県	さといも	埼玉県 千葉県 愛媛県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	ごぼう	青森県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	茨城県 千葉県 練馬区 栃木県	ほうれんそう	千葉県	ぼんかん	熊本県
きゅうり	千葉県 宮城県 高知県 群馬県	なら	茨城県	かぶ	千葉県	いよかん	愛媛県
ビーマン	茨城県	さやいんげん	鹿児島県 沖縄県	さつまいも	茨城県 千葉県	りんご	青森県

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(木)、再引き落とし日は、16日(火)です。

