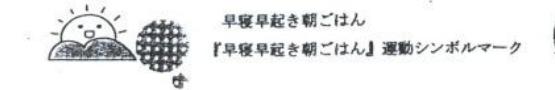


1月給食だより



早寝早起き朝ごはん
『早寝早起き朝ごはん』運動シンボルマーク

平成26年度1月号
練馬区立練馬第三小学校
校長 渋井和子
栄養士 小代文子

朝晩冷え込みもぐっと厳しくなってきました。いよいよ本格的な冬到来です。今のがんでもあとわずかになりました。

休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。



1月の献立

8日…古代米ごはんは、黒米を白米と炊きます。

甘い豆煮は、元気に働けますように「まめに働く」などの語呂合わせがあります。松風焼きは、表面にケシの実（給食ではゴマを使用します）を散らして焼いた料理のことです。鶏ひき肉を味噌で味付けしてオーブンで焼きます。おせち料理では、羽子板の形に切るのでその形が「末広」を表し縁起が良いといわれています。

13日…ジョアは、乳酸菌の働きによって腸内環境を改善し、おなかの調子を整えてくれます。カルシウムが豊富に含まれています。

19日…今が旬の白菜と大豆の胡麻和えを作ります。野菜とごまの組み合わせによって、肌あれ防止や集中力を高める効果があります。

21日…八丈島で獲れるムロアジは、クサヤモロという種類で、名前のとおり、名産のくさやの原料にもなっています。

30日…“くじらの竜田揚げ”財団法人日本鯨類研究所は、水産庁の特別許可を受けて鯨類を調査しています。捕獲調査をした際、政府の指導の元、有効活用して、学校給食枠として、低価格で販売してくれています。昔、食べられていた日本の食文化を感じられたらと思います。

金時豆…豆にはイライラを抑える効果があるカルシウム、貧血を予防する鉄分、血や肉をつくります。体を維持するタンパク質、炭水化物を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1、B2を豊富に含んでいます。

くじら…他の食肉と比べて高タンパク、低脂肪、低カロリーと三拍子揃っていて、ヘルシーなお肉です。

いつもご協力ありがとうございます。今月の引き落としは、1月8日(木)

です。※残高不足にならないように余裕をもって入金をお願い致します。

1月26日から給食週間です

学校給食のあゆみ

私たちが食べている学校給食の歴史は古く、今から120年ほどまえから続いています。明治時代に小学校で貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したことが始まりとされています。それから全国に広まり、昭和の初め頃には、栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、日本中で食べ物が不足してしまったため、学校給食も中止せざるをえなくなっていました。

おうちの方と思い出に残る給食の話をしてみてはいかがでしょうか。



★12月の使用食材の産地をお知らせします

玉ねぎ	北海道	セロリ	愛知	みかん	熊本
ピーマン	茨城	じゃが芋	北海道・長崎	きゅうり	群馬
にんじん	千葉	ほうれん草	東京	ねぎ	千葉
生姜	高知	もやし	栃木	インゲン	沖縄
にんにく	青森	しめじ	長野	キャベツ	愛知
小松菜	埼玉	えのき	長野	里芋	埼玉
ゴボウ	青森	紅マドンナ	愛媛	大根	千葉
ハス	茨城	ヒリ肉	青森	豚肉	茨城

※12月9日の果物いよかんから紅マドンナに変更しました。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



災害への備えは万全ですか？

1/17 防災とボランティアの日

1/17 おむすびの日

「防災とボランティアの日」は、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、「災害時におけるボランティア活動および自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えの充実化を図ること」を目的として国が制定した記念日です。また、ボランティアによる炊き出しの“おむすび”に多くの被災者が助けられたことから、食の大切さやボランティアの意を忘れないために、ごはんを食べよう国民運動推進協議会がこの日を「おむすびの日」と定めました。

日ごろから地域の活動に参加し、助け合える関係を築くとともに、ご家庭で非常食や防災用品の見直しを行いましょう。

ノロウイルスに注意！

冬に流行する

ノロウイルスに

による食中毒や感

染症、感染すると、吐き気や

嘔吐、腹痛、下痢を起こし

ます。ノロウイルスは非常に

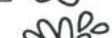
感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症

化することがあるので、感染を拡大させないために、

予防対策をしっかり行なうことが大切です。

感染を防ぐには…

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する(85~90℃で90秒以上)。
- ③感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。



1月 こんだてひょう

平成26年度

練馬区立練馬第三小学校

日 曜 日	牛乳	こんだて名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
			血や肉になる	働く力になる	米ぬか油	糖(パン粉)牛乳	ごま油	体の調子を整える	
8 木	○	こだいまい 古代米ごはん まつかげ 松風やき	きんときまめ 金時豆の甘煮 やさい 野菜すまし汁	金時豆 豚ひき肉 鶏肉ひき 肉 たまご 米みそ かつお 削り節(だし) 牛乳 わかめ	米 中ち米 古代米 黒三温 糖(パン粉)牛乳 砂糖 ごま 米ぬか油	にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸えのきたけ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	○	はん ご飯 ごはん 白身魚の黄金焼き こうはく 紅白あえ	しきみ さかな おうごんや はくさい みそしる 白菜の味噌汁	ホキ 米みそ かつお削り節 (だし) 油揚げ 米みそ 牛乳	米 三温糖 ジャガイモ マ ヨネーズ ごま油	パセリ にんじん こまつな しょうが だいこん はくさい	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	ジョア	パインパン クリームシチュー わかめとコーンのサラダ	/	鶏肉ももごま トリガラ レンズ まめ(乾) ジョア(ブレーン) 牛乳 クリーム わかめ	パインパン ジャガイモ 薄 力粉 砂糖 米ぬか油 有 塩バター ごま油	にんじん パセリ にんにく 玉 葱 セロリー キャベツ キュウ リ スイートコーン	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 水	○	チキンライス 卵とチゲンツイのスープ りんご	/	鶏肉 トリガラ 豚コマ たまご 牛乳	米 ジャガイモ くずでん粉 かたくり粉 米ぬか油 有塩 バター	にんじん トマト缶 チンゲ ンツイア マッシュルーム缶 グリンピース トマトケチャッ ブ 玉葱 りんご	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 木	○	ちくさ 千草うどん	こくとう 黒糖さつまいも蒸しパン	かつお削り節(だし) 豚肉 油 揚げ かまぼこ 米みそ 牛乳	冷凍うどん プレミックス粉 黒砂糖 さつまいも	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 金	○	まる 丸パン 鮭の番草焼き マカロニスープ	さけ こなっとうや キャベツのマリネ	しろさけ たまご ベーコント リガラ 牛乳 粉チーズ	丸パン 薄力粉 /パン粉 (乾燥) 砂糖 ジャガイモ シェル 米ぬか油 有塩バ ター	パセリ にんじん 青ピーマン キャベツ 黄ピーマン 玉葱 セロリー	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	○	シウメイクミビン 高野豆腐丼 野菜と大豆のごまあえ	やさい とうふ	かつお削り節(だし) 鶏肉 凍 り豆腐 たまご 油揚げ 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 つきこ んにやく 白すりごま	にんじん 玉葱 たけのこ(ゆ で) グリンピース もやし キヤ ベツ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 火	○	ツナマヨネーズトースト トマトスープ みかん	/	ツナ缶 鶏肉 トリガラ いんげ んまめ(乾) 牛乳	食パン ジャガイモ ベンネ マヨネーズ 有塩バター	にんじん トマト缶 トマト ピューレー にんにく 玉葱 セ ロリー みかん	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 水	○	ふかがわ 深川めし	むろあじのつみれ汁 のり塩ポテト	油揚げ あさり かつお削 り節(だし) むろあじ(すり 身) 米みそ 納豆 牛乳 きざみのり あおのり	米 かたくり粉 ジャガイモ	糸みつば にんじん こまつな しようが ごぼう だいこん ね ぎ もやし	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 木	○	わふう まーぼーぜうふ、どん 和風麻婆豆腐丼 野菜ナムル	やさい とうふ	鶏肉 かつお削り節(だし) 米 みそ 米みそ 納豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 くずで ん粉 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ グリ ンピース もやし	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 金	○	スパゲティーミートソース チーズサラダ	/	豚肉 牛乳 粉チーズ さ いころチーズ	スペゲッティ 薄力粉 砂糖 米ぬか油 オリーブ油 有 塩バター	にんじん トマトピューレー にんにく ショウガ 玉葱 セロ リー マッシュルーム缶 トマ トケチャップ キャベツ スイ ートコーン	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 月	○	はん ご飯 きゅうりの土佐和え むらくも汁	とき あ しおや じも むらくも汁	花かつお ほっつけ かつお削 り節(だし) 鶏肉 納豆 豆腐 たまご 牛乳	米 かたくり粉	にんじん ほうれんそう きゅ うり だいこん えのきたけ ね ぎ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 火	○	チキンカレー じゃことわかめのサラダ	/	トリガラ 鶏肉 牛乳 わかめ ちりめんじやこ	米 おおむぎ ジャガイモ 薄力粉 中ザラ糖 砂糖 米 ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん セロリー にんにく 玉葱 トマトケチャップ スイ ートコーン キャベツ キュウ リ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 水	○	丸パン ホウレンソウのキッシュ やさいスープ ブチトマト	/	鶏肉 ベーコン たまご トリガ ラ 鶏肉 牛乳 クリーム ミッ クスチーズ	丸パン 米ぬか油 有塩 バター	にんじん ほうれんそう ブチ トマト 玉葱 セロリー マッ シュルーム缶 キャベツ スイ ートコーン	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
29 木	○	きびごはん くじらの竜田揚げ	しおこぶ みそしる ぐだくさん味噌汁	くじら肉(赤肉) かつお削り節 (だし) 木綿豆腐 油揚げ 米 みそ 米みそ 牛乳 塩昆布	米 もちびき 薄力粉 かた くり粉 ジャガイモ 握り油	ゆかり にんじん さやいんげ んだいこん しようが 玉葱 はくさい ねぎ キャベツ	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 金	○	はん ご飯 ゆず野菜あえ 豆腐とえびのケチャップ煮	やさい とうふ	鶏肉 トリガラ 米みそ 納豆 豆腐 むきえび 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 米 ぬか油 ごま油	にんじん キュウリ だいこん ゆず(果汁) にんにく しよう が たけのこ(ゆで) 干し椎茸 玉葱 はくさい トマトケチャッ ブ グリンピース いよかん	/	/	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は、加熱してあります。

給食で使用しているお米は、青森県産の「まっしぐら」を使用しています。

学校給食用牛乳における予定地は、千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県になります。

放射能につきましては、練馬区のホームページをご覧ください。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質		カルシウム		鉄			ビタミン			食塩	食物繊維
			摂取	mg	摂取	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
1月平均	622	26.1	19.5(28%)	335	2.5	209	0.28	0.4	14	2.8	4.2			
摂取基準	640	24	18~32	350	3	170	0.4	0.4	20	2.5未満	5			

※ご意見、ご要望、自慢料理などをお気軽に学校にお寄せください。

