



給食だより

平成30年12月25日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

早いもので、今年も残すところあと1週間になりました。冬休みに入りますので、体調管理に気を付け元気に年末年始を過ごしてほしいと思います。来年も、給食室一同安全で美味しい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

～ 1月の給食目標～

みんなで協力して食事の場をつくろう

～ 1月の献立より～

8日 松風焼き・栗きんとん

お正月ならではの行事食です。日本の伝統料理を感じてもらい、食文化を大切にしてもらいたいと思っています。

18日 青椒肉絲丼・ナムル・春雨スープ
中国の料理です。給食では豚肉を細切りにして青椒肉絲を作ります。

21日 いものこ汁
東北の郷土料理です。岩手県・秋田県ではいものこ汁(芋子汁)とよばれ、山形県・宮城県・新潟県・福島県では、芋煮とも呼ばれます。家族や親しい人たちが集まって、里芋・肉・野菜・こんにやく・豆腐などを大鍋で煮込む料理で、地域によって材料と味付けが異なるそうです。

28日 菜飯・すいとん・即席漬け
学校給食は明治22年に山形県のお寺で勉強している児童に無料で昼食を提供したのが始まりとされています。当時の給食内容は、おにぎりや塩さけ、菜の漬け物などと言われています。

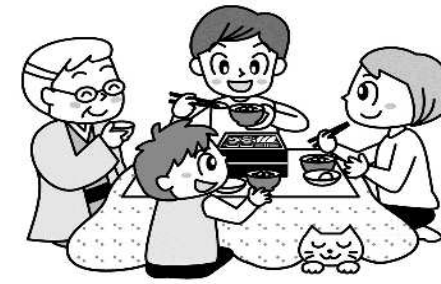
29日 手作りさつまあげ
給食室で、材料を練り合わせるころから一つ一つ心を込めて作っています。

食事前には手洗いうがいをし、分担して素早く食事の準備に取りかかりましょう。

12月使用農作物産地 12月3日から12月21日までの使用食材の産地です

にんじん(千葉)	玉葱(北海道)	長ねぎ(練馬区)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	カリフラワー(群馬)	春菊(千葉)	里芋(練馬区)
しめじ(長野)	大根(練馬区)	ピーマン(茨城)	小松菜(練馬区)	干し椎茸(九州)
パセリ(千葉)	ニラ(茨城)	キャベツ(練馬区)	白菜(茨城)	さつまいも(茨城)
青梗菜(群馬)	ごぼう(青森)	りんご(山形)	えのき茸(長野)	かぶ(千葉)
れんこん(茨城)	葉ねぎ(群馬)	ブロッコリー(練馬区)	米(青森・秋田)	ほうれん草(埼玉)
じゃがいも(北海道・練馬区)	セロリ(長野・愛知)	かぼちゃ(北海道)	さやいんげん(鹿児島)	

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしていた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い



- 黒豆** 黒豆(くろまめ) まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 数の子(かずこ) たまご(子)の数が多いため、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 田作り(たづくり) 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- たたきごぼう** たたきごぼう(たたきごぼう) ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** 伊達巻き(だてまき) 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 紅白かまぼこ(こうはくかまぼこ) あか(赤)は魔よけ、めでたさ、しろ(白)は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** きんとん(きんとん) おうごん(黄金)に見立て、金運に恵まれるように。
- 昆布巻き** 昆布巻き(こんぶまき) 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ** エビ(えび) こし(腰)が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- 焼き魚** 焼き魚(やきいし) プリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** 紅白なます(こうはくなます) お祝い(祝い)の水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん** れんこん(れんこん) あな(穴)から向こうが見えることから、将来(将来)の見通しがきくように。
- 里もも** 里もも(さともも) おや(親)いも(も)に子(こ)いも(も)がたくさんつくことから、子宝(子宝)に恵まれるように。
- くわい** くわい(くわい) おお(大)きな(き)な(な)芽(め)を(を)伸ば(の)す(す)こと(こと)から、芽(め)が(が)出(で)る(る)ように。

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
1月の口座振替日は、**8日(火)**です。
再振替日は18日(金)です。振替日前日までにご入金ください。
10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



平成 31 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	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	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8	火		☆五穀ごはん ☆松風焼き ☆栗きんとん ☆沢煮椀	あずき たまご 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズまめ 赤色辛みそ 昆布 油揚げ 牛乳	精白米 おおむぎ あわもち きび パン粉 三温糖 さつまいも ごま ごま油 日本ぐり	にんじん こまつな ねぎ 玉葱 干し椎茸 だいこん えのきたけ	629kcal 26.2g
9	水		☆ツナトースト ☆野菜ソテー ☆コーンチャウダー	まぐろろくベーコン 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 マヨネーズ 有塩バター	青ピーマン にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし キャベツ セロリー	654kcal 22.3g
10	木		☆ごはん ☆大豆とちりめんの甘辛煮 ☆魚の黄金焼き ☆みそけんちん汁	大豆 ホキ 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 しらす干し あおりのチーズ こんぶ	精白米 三温糖 こんにゃく さといも ごま マヨネーズ ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	631kcal 28.5g
11	金		☆みそ煮込みうどん ☆野菜炒め ☆きなこもち	昆布 鶏胸肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 淡色辛みそ 赤色辛みそ きな粉 牛乳 こんぶ	うどん もち 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな なら ごぼう はくさい ねぎ キャベツ もやし	625kcal 25.5g
15	火		☆ゆかりご飯 ☆ヘルシーハンバーグ ☆じゃこと野菜のあえもの ☆ちゃんこ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 鶏モモ肉 かつお節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 しらす干し こんぶ	精白米 パン粉 三温糖 こんにゃく さといも ごま油 ひまわり油	こまつな にんじん 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	678kcal 29.9g
16	水		☆ハッシュドポーク ☆白菜サラダ ☆果物(りんご)	赤肉 牛乳 ｸｰﾙ わかめ	精白米 薄力粉 三温糖 中さら糖 ひまわり油 米油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース はくさい ねぎ りんご	687kcal 20.3g
17	木		☆ごはん ☆ひじきのふりかけ ☆さばの立田揚げ ☆のっぺい汁	まさば 昆布 油揚げ 牛乳 しらす干し ひじき	精白米 上白糖 かたくり粉 さつまいも こんにゃく ごま	にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ	672kcal 24.9g
18	金		☆チンジャオロース丼 ☆ナムル ☆春雨スープ	豚モモ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 米油 ごま油 ひまわり油 ごま	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉葱 だけのこもやし セロリー 干し椎茸 はくさい	570kcal 22.3g
21	月		☆炒り玄米ごはん ☆鯖の石垣フライ ☆青大豆入りおひたし ☆いものこ汁	さわら たまご 大豆 かつお節 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 あおりの こんぶ	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 さといも こんにゃく ごま	こまつな にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ	670kcal 28.1g
22	火		☆えびピラフ ☆ファイバーサラダ ☆たまごスープ	むきえび 鶏モモ肉 ベーコン 木綿豆腐 たまご 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 有塩バター ごま油	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし 切干しだいこん きゅうり セロリー えのきたけ	562kcal 21.9g
23	水		☆豆腐あんかけ丼 ☆小松菜ののりあえ ☆果物(いちご)	豚肩 赤色辛みそ 淡色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん なら こまつな しょうが 玉葱 はくさい 干し椎茸 もやし いちご	575kcal 22.2g
24	木		☆ごはん ☆さばの文化干し ☆切り干し大根の含め煮 ☆豚汁	まさば 豚モモ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 あわ 上白糖 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん 切干し だいこん ごぼう だいこん ねぎ	658kcal 29.0
25	金		☆揚げパン ☆練馬野菜のツナあえ ☆ABCスープ	きな粉 まぐろろく 鶏モモ いんげんまめ 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも マカロニ ごま油 ひまわり油	こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ マッシュルーム 玉葱 セロリー	608kcal 21.0g
28	月		☆菜飯 ☆ブリの照り焼き ☆すいとん ☆即席漬け	ぶり 鶏モモ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 薄力粉 白玉粉 ごま油	こまつな にんじん かぶ(葉) セロリー はくさい だいこん かぶ きゅうり キャベツ	664kcal 24.3g
29	火		☆ごはん ☆手作りさつま揚げ ☆煮びたし ☆もずく汁	木綿豆腐 すけどうだら たまご 油揚げ 凍り豆腐 牛乳 こんぶ もずく	精白米 薄力粉 こんにゃく 三温糖 かたくり粉	にんじん こまつな こねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい だいこん	634kcal 25.1g
30	水		☆ごぼう入りドライカレー ☆荳わかめのサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 かわかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー きゅうり もやし	603kcal 19.3g
31	木		☆ソース焼きそば ☆ニラと卵のスープ ☆果物(みかん)	豚モモ 鶏モモ 木綿豆腐 たまご 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 ひまわり油	にんじん なら しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし セロリー 干し椎茸 温州蜜柑	586kcal 25.2g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 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。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
1月平均	630	24.5	19.2	337	2.2	224	0.38	0.38	25	6.5	2.5
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)