

# 1月 給食だより

令和2年1月8日  
 練馬区立練馬第三小学校  
 校長 中村 直人  
 栄養士 佐藤 優華

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

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(水)です。

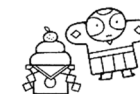
※再振替日は20日(月)です。振替日前日までにご入金ください。

※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。

## ☆給食の献立のお話☆

### ★1月8日 「正月献立」～五穀ごはん・松風焼き・栗きんとん、沢煮椀～

正月に食べる松風焼きや栗きんとんを献立にいれました。松風焼きの名前の由来は謡曲の「松風」にある「松風(待つ風)ばかりで浦(うら)さびし」という言葉があり、松風焼きの裏にはなにもつけない料理、裏が寂しいという意味でこの料理に「松風」という名前がついたそうです。栗きんとんは金運を招いて財運をもたらし、勝負運の向上を願う料理とされています。



### ★1月20日 「愛知県郷土料理」

愛知県の郷土料理、味噌煮込みうどんを給食でつくります。給食ではうどんを煮込んでしまおうと伸びてしまうので、野菜を煮込んだ汁にうどんをつけて食べます。

### ★1月24日「学校給食記念日」

給食は明治22年に山形県鶴岡町の小学校でお昼を持ってくるのできない子供たちのためにおにぎりや鮭、漬物をお昼ご飯で出したのが給食の始まりです。

そこから戦争が始まり給食が一時中断となりましたが、昭和22年の12月24日に東京、神奈川、千葉で学校給食が試験的に開始され、冬休みということで一か月を遅らせて1月24日と1月24日～30日の期間を記念し学校給食週間になりました。戦後は脱脂粉乳や小麦粉が来て少しずつ給食が今の給食へと変わっていきました。この日の給食は時代を考えた当時食べられていた小麦粉を使ったすいとん、漬物などを取り入れました。

### ★1月28日 「手作りさつま揚げ」

たらのすり身や野菜を練り合わせて一つ一つ丁寧に形を作り、じっくり揚げた手作りさつま揚げを給食で出します。



★12月使用農作物産地★ 12月2日から12月25日までの使用食材の産地です。

米 (青森・秋田)	人参 (埼玉)	じゃがいも(北海道)	にんにく (青森)	大根 (千葉)
生姜 (高知)	もやし (栃木)	筍(福岡・熊本・宮崎・鹿児島)	ごぼう (青森)	チンゲン菜 (茨城)
玉葱 (北海道)	長ねぎ (茨城)	青ピーマン(宮崎・茨城)	干し椎茸 (大分)	里芋 (愛媛)
えのき茸 (長野)	きゅうり(群馬)	かぼちゃ (鹿児島)	パセリ (茨城)	キャベツ (愛知)
かぶ (埼玉)	さやいんげん(沖縄)	赤ピーマン (高知)	白菜 (茨城)	さつまいも (茨城)
ゆず (徳島)	小松菜 (練馬)	ブロッコリー (愛知)	セロリ (静岡)	春菊 (茨城)
しめじ (長野)	ほうれん草(千葉)	レモン (愛媛)	絹さや (鹿児島)	カリフラワー (熊本)
りんご (山形)				



# 1月献立表



## 令和2年

練馬第三小学校

実施日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8	水	五穀ごはん 牛乳 松風焼き 栗きんとん 沢煮椀	あずき ぎゅうにゅう とりひきにく みそ あぶらあげ ぶたにく	ごめ おおむぎ きび あわくろごま かたくりこ さとう しろごま さつまいも くり	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	613	15.8	26.7	2.3			
9	木	えびピラフ 牛乳 ハニーサラダ ABCスープ	とりにく えび ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ	ごめ おおむぎ ひまわりあぶら バター じゃがいも あぶら はちみつ ごめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり セロリー ほうれんそう	591	15.5	27.1	2.7			
10	金	まめわかごはん 牛乳 厚焼き卵 白玉団子汁	わかめ だいず ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご	ごめ ひまわりあぶら さとう しらたまだんご	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん しめじ こまつな ねぎ	592	14.7	23.3	2.3			
14	火	ツナトースト 牛乳 野菜ソテー コーンチャウダー	まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	しょくパン ひまわりあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こむぎこ	たまねぎ コーン ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう セロリー	632	13.1	47.1	2.6			
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大根のみそ汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ みそ	ごめ むぎ ごめあぶら こんにやく さとう しろごま かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ だいこん たまねぎ こまつな	571	16.5	25.4	2.6			
16	木	ねぎキムチチャーハン 牛乳 チャプチェ チンゲン菜スープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら ごま ひまわりあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キムチ(7品不使用) ねぎ ビーマン にんにく ごぼう たまねぎ にら セロリー チンゲンサイ	596	14.0	24.8	3.4			
17	金	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のあえもの ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ レンズまめ とりにく みそ	ごめ おおむぎ パンこ さとう ごめあぶら ひまわりあぶら こんにやく さといも	たまねぎ トマトピューレ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	611	16.8	27.8	2.2			
20	月	みそ煮込みうどん 牛乳 大豆と小魚の揚げ煮	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう だいず しらすぼし	うどん ひまわりあぶら あぶら かたくりこ さつまいも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	668	16.2	31.0	2.8			
21	火	麦ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 青菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし ぶたひきにく	ごめ おおむぎ さとう ごま ひまわりあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ ねぎ こまつな	611	13.1	21.4	2.8			
22	水	親子丼 牛乳 野菜たっぷりみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ ねぎ みつば にんじん ごぼう だいこん もやし	606	16.1	26.6	2.8			
23	木	チリドッグパン 牛乳 青のりポテトフライ レタススープ	ベーコン ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あおのり とりにく	コッペパン ひまわりあぶら さとう じゃがいも あぶら ごめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ セロリー にんじん コーン レタス	641	15.1	38.3	3.2			
24	金	菜飯 牛乳 プリの照り焼き すいとん 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	ごめ ごめあぶら しろごま さとう こむぎこ しらたまご	こまつな セロリー にんじん はくさい だいこん かぶかぶ (は) きゅうり キャベツ	668	14.4	23.2	2.4			
27	月	青椒肉絲丼 牛乳 かぶの中華スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン たけのこ しめじ にんじん かぶ かぶ (は) みかんかん バインアップルかん ちもかん	645	16.7	27.3	2.2			
28	火	ごはん 牛乳 手作りさつま揚げ キャベツとわかめのサラダ じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ すり身 たまご わかめ あぶらあげ みそ	ごめ あぶら こむぎこ ひまわりあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな	610	15.0	27.6	2.3			
29	水	ハッシュドポーク 牛乳 萋わかめのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ごめ ひまわりあぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース きゅうり もやし	654	13.3	27.5	2.8			
30	木	炒り玄米ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 煮びたし けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ こうやどうふ とりにく とうふ	ごめ げんまい さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ	613	18.3	27.0	3.4			
31	金	ソース焼きそば 牛乳 ニラと卵のスープ きなこもち	ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも とうふ たまご きなこ	ちゅうかめん ひまわりあぶら かたくりこ しらたまだんご さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし セロリー ほししいたけ にら	643	17.3	24.5	3.2			

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数17回

- \* 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、加熱してあります。
- \* 学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	15.4	28.1	2.7	329	95	2.1	243	0.35	0.50	27	4.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上