

# 給食だより

令和2年度 冬休み&1月号  
練馬区立光が丘第一中学校  
【令和2年12月25日】



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

今年も残りあとわずかとなりました。この一年を振り返って、皆さんはどんな一年でしたか？ 来年も新しい目標に向かって様々なことにチャレンジしていける年になるといいですね。良いスタートをきるためには休みの間も元気な体づくりが必要不可欠です。栄養をしっかり摂り、手洗い、うがいを徹底しましょう。

## もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>
<p>食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

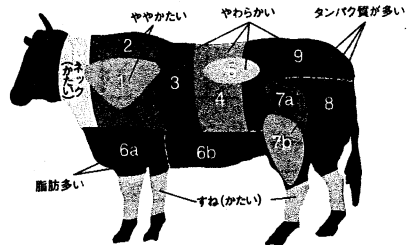
## ～和牛肉を使用した献立を給食で提供します～

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う食肉の需要減少、輸出停滞により、国内での在庫が大幅に増加している状況となっています。これより国の食肉使用促進の補助事業を受けて、練馬区では学校給食で1月から2月の間、和牛肉メニューを3回実施いたします。

実施日：1月21日（木）

献立名：和牛すき焼き

部位名：サーロイン



- 1 かた
- 2 かたロース
- 3 リブロース
- 4 サーロイン
- 5 ヒレ
- 6a ばら(かたばら)
- 6b ばら(とまばら)
- 7a もも(うちもも)
- 7b もも(しんたま)
- 8 そともも
- 9 らんぶ
- 10 ネック

2月の日程やメニューは2月給食だよりにて、お知らせします。

## 今月の献立より



### ～ お正月献立 ～

8日（金）「七草汁」



1月7日の五節句にちなんで、七草のせり、すすな(かぶの葉)、すすしろ(大根の葉)を入れたすまし汁です。



12日（火）「おめで鯛めし」

新年のお祝いとして鯛を混ぜたごはんに鯛のお顔をのせて提供します。



「紅白しるこ」かがみ開きにちなんで紅白の手作り白玉団子を作ります。

### ◆◆◆ 学校給食週間 ◆◆◆

<p><b>25日(月)</b> 「くじらの電田揚げ」</p> <p>今の給食では珍しいですが、くじらは昔、よく食べられていた食材です。昭和60年頃から、くじらを調査以外で捕まえることができなくなり、価格も上がり、あまり食べられなくなりました。高タンパク・低脂肪なヘルシー食材で、鉄分も豊富であることが注目されています。</p>	<p>～～ クイズ ～～</p> <p>1月26日(火)～1月29日(金)の4日間、ある都道府県の郷土料理や有名な農水産物を使用したメニューを提供します。さて、それぞれいったいどの都道府県メニューでしょう？ 「料理名」や「食材」などをみて推測してみてください！ 答えは献立表の右下に載せています。</p>	<p><b>26日(火)</b></p> <p>「ちゃんぽん」, 「バセリポテト」, 「温州みかん」</p> <p>ちゃんぽんと言えば…あの都道府県です。また、じゃが芋の収穫量は北海道がダントツですが、意外にも、次いで全国で第2位となっています。温州みかんは第5位です。</p>
<p><b>27日(水)</b></p> <p>「しじょういし」, 「にんじんいし」, 「もずくスープ」</p> <p>独特な名前が特徴的です。海藻のもずくが特産品となっており、日本の水揚げ量は第1位ですが、なんとその割合は99%というトップシェアになっています。</p>	<p><b>28日(木)</b></p> <p>「かてめし(混ぜごはん)」, 「ゼリーフライ」, 「小松菜じゃこ炒め」, 「里芋のみそ汁」</p> <p>ゼリーフライは「小判型」であることから「鉄フライ」と言われ、これがなまって「ゼリー」となっています。小松菜の収穫量は全国第2位、里芋は、第1位となっています。</p>	<p><b>29日(金)</b></p> <p>「むらあじのマーボー丼」, 「〇〇産大根和風サラダ」, 「果物」</p> <p>むらあじを皆さんは食べたことがありますか？ 島は計11島もあり、水産物の特産品も豊富です。また、〇〇大根も有名ですが、これは皆さん誰もが見たことあるはず。裏の献立表で確認してみましょう！</p>

今月の果物は、りんご・みかん・いよかんの予定です。

\*冬休み明け、1月8日(金)から給食が始まります。当番の生徒は、持ち帰った白衣・エプロン等を忘れずに持って来てください。

### 【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は1月15日(金)です。再振替日は2月1日(月)です。

\*今回は学納金の最終引き落とし月となります。期日までに納入いただけなかった場合は、振り込み又は現金にて徴収となりますのでご了承ください。

# 給食だより

令和2年度 冬休み&1月号  
練馬区立光が丘第一中学校  
【令和2年12月25日】



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

今年も残りあとわずかとなりました。この一年を振り返って、皆さんはどんな一年でしたか？ 来年も新しい目標に向かって様々なことにチャレンジしていける年になるといいですね。良いスタートをきるためには休みの間も元気な体づくりが必要不可欠です。栄養をしっかり摂り、手洗い、うがいを徹底しましょう。

## もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう</p>
	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

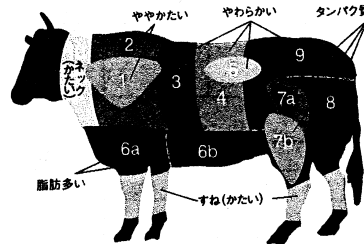
## ～和牛肉を使用した献立を給食で提供します～

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う食肉の需要減少、輸出停滞により、国内での在庫が大幅に増加している状況となっています。これより国の食肉使用促進の補助事業を受けて、練馬区では学校給食で1月から2月の間、和牛肉メニューを3回実施いたします。

実施日：1月21日（木）

献立名：和牛すき焼き

部位名：サーロイン



- 1 かた
- 2 かたロース
- 3 リブロース
- 4 サーロイン
- 5 ヒレ
- 6a ばら（かたばら）
- 6b ばら（ともばら）
- 7a もも（うちもも）
- 7b もも（しんたま）
- 8 そともも
- 9 らんぶ
- 10 ネック

2月の日程やメニューは2月給食だよりにて、お知らせします。

## 今月の献立より



### ～ お正月献立 ～

8日（金）「七草汁」



1月7日の五節句にちなんで、七草のせり、すすな（かぶの葉）、すすしろ（大根の葉）を入れたすまし汁です。



12日（火）「おめで鯛めし」

新年のお祝いとして鯛を混ぜたごはんに鯛のお頭をのせて提供します。



「紅白しるこ」かがみ開きにちなんで紅白の手作り白玉団子を作ります。

### ◆◆◆ 学校給食週間 ◆◆◆

<p><b>25日(月)</b> 「くじらの電田揚げ」</p> <p>今の給食では珍しいですが、くじらは昔、よく食べられていた食材です。昭和60年頃から、くじらを調査以外で捕まえることができなくなり、価格も上がり、あまり食べられなくなりました。 高タンパク・低脂肪なヘルシー食材で、鉄分も豊富であることが注目されています。</p>	<p>～～ クイズ ～～</p> <p>1月26日(火)～1月29日(金)の4日間、ある都道府県の郷土料理や有名な農水産物を使用したメニューを提供します。さて、それぞれいったいどの都道府県メニューでしょう？ 「料理名」や「食材」などをみて推測してみてください！答えは献立表の右下に載せています。</p>	<p><b>26日(火)</b></p> <p>「ちゃんぽん」 「バセリポテト」 「温州みかん」</p> <p>ちゃんぽんと言えば…あの都道府県です。また、じゃが芋の収穫量は北海道がダントツですが、意外にも、次いで全国で第2位となっています。温州みかんは第5位です。</p>
<p><b>27日(水)</b></p> <p>「しじょういし」 「にんじんしじょういし」 「もずくスープ」</p> <p>独特な名前が特徴的です。海藻のもずくが特産品となっており、日本の水揚げ量は第1位ですが、なんとその割合は99%というトップシェアになっています。</p>	<p><b>28日(木)</b></p> <p>「かてめし(揚げごはん)」 「ゼリーフライ」 「小松菜じゃこ炒め」 「里芋のみそ汁」</p> <p>ゼリーフライは「小判型」であることから「鉄フライ」と言われ、これがなまって「ゼリー」となったようです。小松菜の収穫量は全国第2位、里芋は、第1位となっています。</p>	<p><b>29日(金)</b></p> <p>「むらあじのマーボー丼」 「〇〇産大根和風サラダ」 「果物」</p> <p>むらあじを皆さんは食べたことがありますか？ 島は計11島もあり、水産物の特産品も豊富です。また、〇〇大根も有名ですが、これは皆さん誰もが見たことあるはず。裏の献立表で確認してみましょう！</p>

今月の果物は、りんご・みかん・いよかんの予定です。

\*冬休み明け、1月8日(金)から給食が始まります。当番の生徒は、持ち帰った白衣・エプロン等を忘れずに持って来てください。

### 【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は1月15日(金)です。再振替日は2月1日(月)です。

※今回が学納金の最終引き落とし月となります。期日までに納入いただけなかった場合は、振り込み又は現金にて徴収となりますのでご了承ください。