



1月の給食だより

令和3年12月25日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦
栄養士 設楽 直実

日ごとに寒さが厳しくなってきました。明日から冬休みを迎えます。大晦日やお正月は不規則な生活になりがちです。感染症にかからないためにも、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

1月24～30日は全国学校給食週間です

明治22年（1889年）に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助を受けて再開されました。昭和21年（1946年）12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。本校でも、24日からの5日間にいろいろなテーマに合わせた献立を出します。

24日(月)：明治22年に山形県の鶴岡町の小学校で（現在の鶴岡市）お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子供たちに無償で食事を提供したことが給食の始まりと言われていいます。そのときのメニューを再現して作ります！お楽しみに！！

25日(火)：宮城県の郷土料理「仙台油麩丼」がでます。仙台麩は、油で揚げたお麩です。だし汁をたくさん含ませて作ります。

26日(水)：昭和20～30年代にたんぱく質やビタミンなどの貴重な栄養源として食べられていた「くじら」を竜田揚げにして出します。

27日(木)：長崎県の郷土料理「野菜たっぷりちゃんぽん麺」がでます。ちゃんぽんは、中国の人が喜んで食べていた「湯肉糸麺」（トンニイシイメン）という中国料理をもとにして作られました。

28日(金)：今も昔も大人気の給食「カレーライス」をシーフードを入れて作ります。

「地産地消」で応援しよう！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外食をする人が減ったり、海外に輸出する量が減ったりしたことにより、農畜水産物がたくさん余ってしまっているなど深刻な影響が生じています。そこで、生産者の生活を守り、これからも国産の農畜水産物を安心して食べ続けていけるように、私たちが今できることを考えましょう。

給食では、練馬区産のキャベツや大根など、収穫したばかりの新鮮な野菜を使用しています。

その農畜水産物に関わる全ての人が今どういう状況なのか、これからどうなるのか、自分たちにできることは何なのか考え、感謝して頂きましょう。



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

学校給食費の納入にご協力をお願いします。
次回の引き落としは1月5日(水)です。

今月の給食



11日(火)「白玉入り七草汁」

松の内(1月1～7日)の最後の日にあたる1月7日には、七草がゆを食べる風習があります。お正月のごちそうを食べて疲れた胃腸を休めるとともに、不足しがちなビタミンを補うことができます。給食でも、春の七草を使ったお吸い物を作ります。ところでみなさん、春の七草は言えますか…?

20日(木)「きりたんぼ汁」

きりたんぼは、秋田県の名物でご飯をすりこぎでつぶし、棒ににぎりつけて焼いたものをいい、それを鍋物に入れたのがきりたんぼ鍋です。給食でも秋田のきりたんぼを汁物に入れて出します。

24日(月)「明治22年に初めて提供された給食再現メニュー」

日本で初めて提供された給食のメニューは、おにぎりと鮭の塩焼きと、漬物でした。給食では、栄養価をアップするために、具だくさんのあたたかいお味噌汁と一緒に提供します。又、給食ではおにぎりではなく、にぎっていないご飯を提供します。

今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは、袋に入れなくてお皿に直に乗せて提供します。しっかり手洗いをして給食を食べましょう。

1月使用予定の学校給食用食材の産地等について



★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地		
米	青森	魚	いか	ペルー	野菜	さつまいも	千葉・茨城		
卵	栃木		たら	北海道		にんじん	千葉・埼玉	しそ	愛知
肉	鶏肉		宮崎・茨城	えび		ベトナム・インドネシア	はくさい	練馬・茨城	にんにく
	豚肉	茨城	くじら	山口・三陸	しょうが	高知・長崎	里芋	埼玉	
魚	かつお節	鹿児島	だいこん	練馬・埼玉・千葉	こまつな	埼玉・千葉	コーン	北海道	
	さば	千葉	きゅうり	千葉・埼玉・高知・群馬	万能ねぎ	千葉・群馬	ごぼう	青森	
	しゃけ	北海道	ねぎ	栃木・練馬・埼玉・千葉	キャベツ	練馬・愛知	かぶ	千葉	
	はたはた	秋田・石川	じゃがいも	長崎・鹿児島・北海道	さやいんげん	沖縄・鹿児島	ぶなしめじ	長野	
	ちりめんじゃこ	宮崎	セロリ	茨城・長野・愛知・千葉	赤ピーマン	埼玉・千葉	もやし	栃木	
						せり	茨城		

学校給食用牛乳 11月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

1月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨

令和4年

1月献立表

光が丘第三中学校

実施日	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)
11 火	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 紅白なます 白玉入り七草汁 	牛乳 鯖 味噌 鶏肉	米 砂糖 白すりごま オリーブ油 里芋 白玉団子	しょうが ねぎ しそ 大根 にんじん たまねぎ かぶ 大根(葉)かぶ(葉) せり 小松菜 なずな	763	16.8	28.7	2.6
12 水	ハヤシライス 牛乳 じゃことわかめのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 マーガリン 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース もやし コーン	773	14.0	29.3	3.6
13 木	豚肉と小松菜の混ぜごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏挽き肉 高野豆腐 卵 味噌	米 もち米 米油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	785	17.5	34.9	3.7
14 金	ご飯 牛乳 生揚げのすき焼き煮 じゃが芋と豚肉のきんぴら	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 白ごま しらたき	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	780	16.8	32.7	2.7
17 月	チキンピラフ 牛乳 ベーコンとキャベツのソテー ポルシチ風トマトスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 生クリーム	米 大麦 米油 バター オリーブ油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン パセリ キャベツ コーン セロリー	750	14.8	30.8	4.5
18 火	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	833	12.6	30.8	2.7
19 水	きなこトースト 牛乳 レモンドレッシングサラダ マカロニのクリーム煮	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 生クリーム チーズ	食パン バター グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米油 マカロニ 小麦粉 マーガリン	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン マッシュルーム パセリ	794	15.0	42.2	3.1
20 木	ご飯 牛乳 はたはたの唐揚げ 野菜ののり和え きりたんぼ汁	牛乳 はたはた かつお節 海苔 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 油 米油 砂糖 きりたんぼ	大根 にんじん キャベツ 小松菜 牛蒡 しめじ ねぎ	750	15.0	31.9	1.8
21 金	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	772	15.8	31.6	3.4
24 月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け 具だくさんの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 味噌 厚揚げ	米 こんにゃく じゃが芋	白菜 かぶ にんじん しょうが 牛蒡 大根 小松菜	734	19.9	29.9	3.4
25 火	仙台油麩丼 牛乳 小松菜のじゃこ炒め	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 米油 白ごま	たまねぎ にんじん 小ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	736	17.6	28.5	2.7
26 水	麦ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの甘味噌和え 五目汁	牛乳 鯨肉 味噌 鶏肉	米 大麦 片栗粉 油 米油 砂糖 白すりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ 大根 小松菜	758	19.1	30.4	2.4
27 木	野菜たっぷりちゃんぽん麺 牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 牛乳	中華麺 米油 さつま芋 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 りんご缶 レモン	771	16.3	23.3	3.1
28 金	シーフードカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ	ベーコン いか えび たら 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米油 じゃが芋 はちみつ マーガリン 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン レモン	756	14.5	28.1	3.2
31 月	ご飯 牛乳 海苔の佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ炒め つくね汁	牛乳 海苔 厚揚げ 豚挽き肉 鶏挽き肉 味噌	米 砂糖 水飴 米油 片栗粉	しょうが ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	769	17.4	28.9	3.0

※ 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15回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。
 ※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



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	768	16.2	30.8	3.1	392	110	3.3	271	0.31	0.47	16	7.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価とその平均値のみ記載します。