



1月給食だより

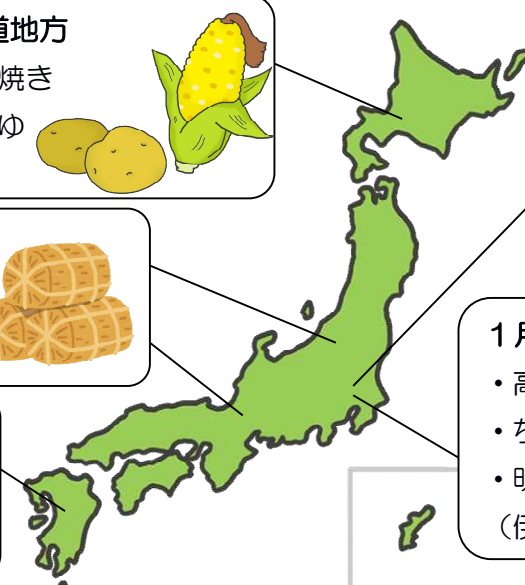


令和4年1月
練馬区立
石神井西中学校

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切に、この1年も元気で健康に過ごしていきましょう。

<全国学校給食週間 ～日本全国の郷土料理を食べよう～>

1月24日から30日は全国学校給食週間です。そこでこの1週間は給食を通して日本全国の郷土料理・ご当地料理を紹介しします。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として作られ、食べられてきました。給食を通して、日本各地の特色を学んでいきましょう。



1月28日 北海道地方

- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・じゃがバターしょうゆ
- ・道産子汁

1月25日 関東地方

- ・かてめし（埼玉県）
- ・ゼリーフライ（埼玉県）
- ・けんちゃん汁（神奈川県）

1月27日 北陸地方

- ・鶏肉のレモン和え（新潟県）
- ・打ち豆汁（福井県）

1月26日 東京都

- ・高野豆腐の柳川丼
- ・ちゃんこ汁
- ・明日葉入りごま和え（伊豆諸島産明日葉使用）

1月24日 九州地方

- ・高菜チャーハン（熊本県）
- ・太平燕（熊本県）

<1月の給食から>

11日：「お正月給食」「七草の節句」「鏡開き」～七草ごはん・松風焼き・黒豆の甘煮・お雑煮～

新年最初の給食はお正月の「おせち料理」や1月7日の「七草の節句」、1月11日の「鏡開き」にちなんだ献立です。おせちには様々ないわれがあります。「松風焼き」には正直な生き方ができますように、「黒豆」には一年間マメに（元気に）過ごせますようにとの願いが込められています。また、「七草ごはん」は「七草の節句」の行事食です。七草の節句には無病息災を願い、春の七草が食べられていました。給食で出す「七草ごはん」は春の七草のうち、すすな（かぶ）・すすしろ（大根）の2種類が入ったごはんです。汁物には11日の「鏡開き」にちなんで、白玉団子を使った「お雑煮」を出します。お正月のお供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などでたたいて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。



様々な願いが込められたお正月の行事食を食べて、今年もよい1年にしましょう。

<12月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
練馬大根	練馬	にんにく	青森	えのきだけ	長野	チンゲン菜	静岡	ニラ	栃木
人参	埼玉	ブロッコリー	東京	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	茨城
じゃがいも	北海道	生姜	高知	もやし	栃木	さつまいも	千葉	大根	千葉
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡	きゅうり	埼玉	なめこ	山形	長ねぎ	栃木
かぼちゃ	鹿児島	ごぼう	青森	里芋	埼玉	生椎茸	岩手	きゃべつ	愛知
ゆず	高知	デコボン	熊本	ぼんかん	愛媛	ミカン	和歌山	かぶ	東京、千葉
精白米	秋田	バナマイエビ	ベトナム	さば	千葉	いか	バレー	ししゃも	アイスランド
かつお	静岡	ちりめんじゃこ	宮崎	しらす	高知	鶏肉	青森	豚肉	千葉

