



1月給食だより

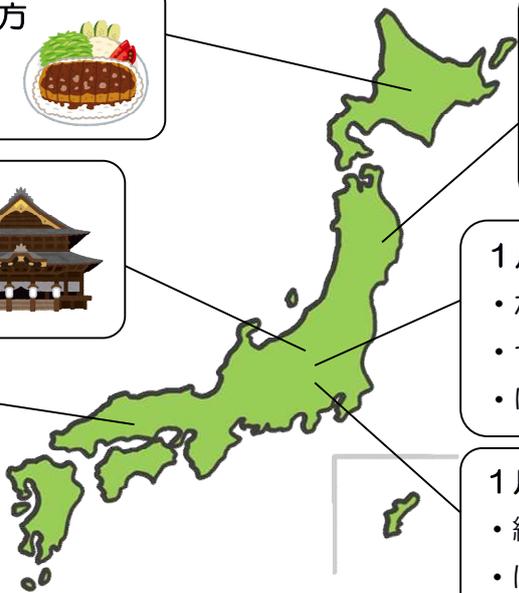


令和5年1月
練馬区立
石神井西中学校

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ます。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用した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30日 北海道地方**
・エスカロップ 
- 1月24日 東北地方**
・油麩丼 (宮城県)
・せんべい汁 (青森県) 
- 1月27日 中部地方**
・キムタクごはん (長野県)
・鶏肉の山賊焼き (長野県) 
- 1月26日 関東地方**
・かてめし (埼玉県)
・ゼリーフライ (埼玉県)
・けんちん汁 (神奈川県) 
- 1月31日 中国・四国地方**
・たこめし (愛媛県)
・ぬた和え (広島県) 
- 1月25日 練馬野菜**
・練馬スパゲティ
・にんじんケーキ 

<1月の給食から>

10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。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。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	千葉	にら	千葉
大根	練馬	もやし	栃木	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	なめこ	新潟
白菜	練馬	生姜	高知	さやいんげん	千葉	さつまいも	千葉	人参	北海道
長ねぎ	練馬	セロリ	静岡	きゅうり	群馬	じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
きゃべつ	練馬	ごぼう	青森	里芋	埼玉	生椎茸	群馬	かぼちゃ	北海道
ブロッコリー	練馬	ゆず	徳島	デコボン	熊本	紅まどんな	愛媛	ミカン	愛媛
かぶ	青森	精白米	秋田	さば	ノルウェー	いか	ペルー	かぶ	青森
かつお	静岡	しらす	高知	ししゃも	アイスランド	鶏肉	岩手	豚肉	千葉

<1月 1人あたりの平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA µgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	780	31	25.2	404	3.5	327	0.50	0.56	38	8.6	3.1