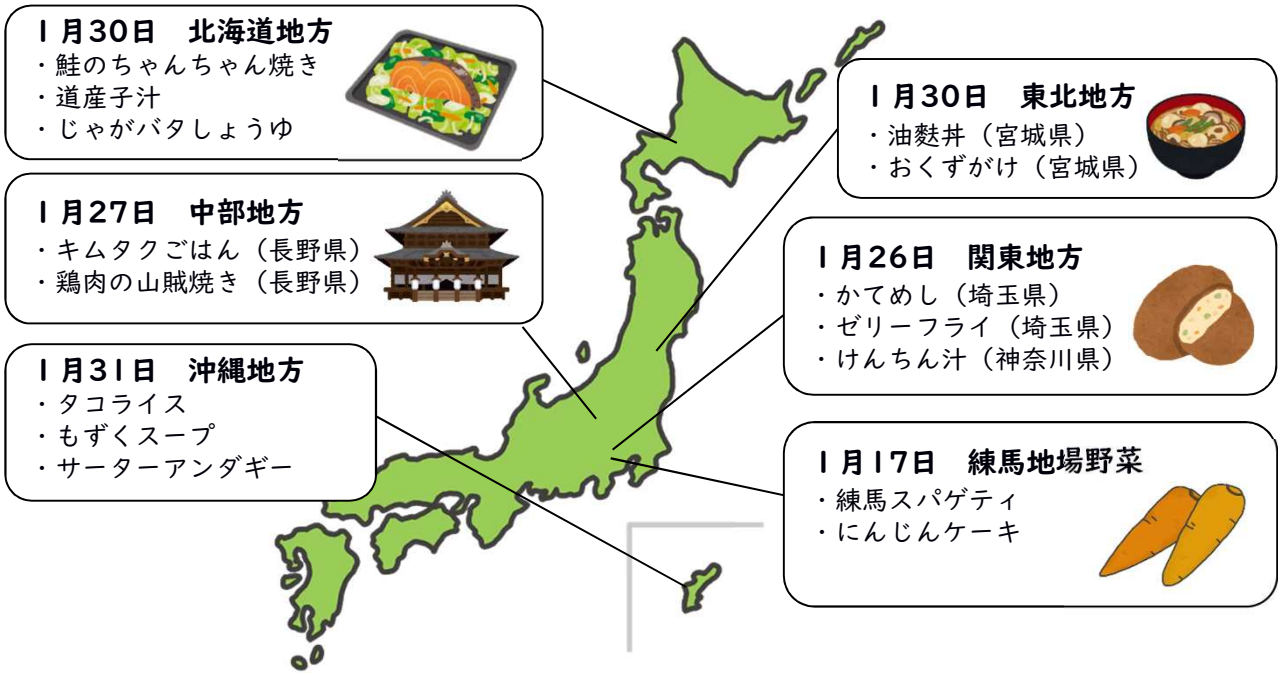
1月 給食だより

令和6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。１月は給食を通して日本全国の郷土料理や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、食べられてきたものです。給食を通して、日本各地の特色を学んでいきましょう。



＜１月の給食から＞

9日：「お正月」「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出来ますように、「黒豆」には一年間マメに（元気に）過ごせますようにという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
練馬大根	練馬区	にんにく	青森	かぶ	千葉	白菜	茨城
もやし	栃木	セロリ	千葉	さつまいも	千葉	小松菜	埼玉
人参	埼玉	にら	茨城	紅まどんな	愛媛	ごぼう	群馬
じゃがいも	長崎	糸三つ葉	千葉	長ねぎ	茨城	里芋	埼玉
たまねぎ	北海道	きゅうり	千葉	ぶなしめじ	長野	生姜	高知
大根	千葉	かぼちゃ	茨城	きゃべつ	愛知	みかん	和歌山
ブロッコリー	埼玉	青梗菜	静岡	ゆず	徳島	いか	ペルー
さば	ノルウェー	えび	インドネシア	かつお	静岡	ぶり	長崎
ししゃも	アイスランド	精白米	千葉	鶏肉	岩手	豚肉	群馬

＜１月１人あたりの平均栄養摂取量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
769	16.8	28.6	407	3.6	299	0.49	0.55	33	8.8	3.2

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。