

1月給食だより



令和8年1月7日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 外岡 美子

あけましておめでとうございます。みなさんは新しい年をむかえて、どんな願いや目標を思い描いているでしょうか。学校の給食は、ご飯の力で、願いや目標に向かうみなさんを支えていきます。1月には全国学校給食週間がありますが、130年にわたる給食のあゆみやこめられた願いについて、あらためて触れる機会にしたいと思います。

全国学校給食週間です！

日本の給食のルーツは明治時代にまで遡ります。明治22年、山形県のお寺でおにぎりとお漬物を出したことが始まりと言われる給食は全国に広まりました。一度は戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいましたが、世界からの温かい支援もあり、昭和22年にふたたび再開されました。そして今、教育活動の一つとしても位置付けられている日本の学校給食は、その先進性が世界からも注目されています。



～1月24日～30日～

学校給食の移り変わりを見てみよう！



給食の準備のこと

日本では当たり前のように行われている「給食当番」ですが、海外では見られない文化です。子どもたち自身が白衣に着替えてマスクをし、安全や清潔に気を付けながら給食ワゴンの受け取りから配膳までを行うことは、素晴らしい教育活動であると世界中で高く評価されています。



豊二小の給食のご飯と汁の食缶は「二重食缶」といって、冷めないような作りの食缶で、結構な重さがあります。

一人一人できる事や気がつく事が増え、今のメンバーで行う給食の準備も、春と比べてずいぶん連携がとれスムーズになっています。

先生たちの給食の思い出

小学生時代の給食の思い出について伺いました。様々な思い出は給食室前の掲示板でも紹介予定です。

校長先生 ・牛乳瓶のふたをメンコにして遊んでいました。
・今では考えられないですが、ストーブでパンを焼いていました。



- ・寒い日は牛乳を温めていました。
- ・牛乳が瓶のもので美味しく感じました。牛乳瓶のふたを取るのに苦労しました。
- ・食器はアルミで、先割れのスプーンを使って食べていました。
- ・ごはん給食は無く、パン給食で、時々袋入りのソフト麺ができました。
- ・お休みの子にはパンだけお届けしていました。
- ・パンは半分持ち帰ってよかったので、苦手なおかずをパンに隠して持ち帰り母親に怒られました。
- ・ソフト麺は4つに分けてから食べるルールがあり、高学年になると2つに分けて食べていました。
- ・牛乳の他に他にお茶が出て、やかんに入ったお茶を、給食当番が各自のコップに入れていました。
- ・給食のトマトサラダが美味しくてトマトが食べられるようになり、今では大好物になりました。
- ・給食を残してはいけなかったのに、食べられない子はずっとのこって食べていました。
- ・茨城だったからか、納豆が嫌いだったのに、納豆が出てつらかったです。
- ・手巻き寿司給食で(具は、のり、玉子、カニカマ、納豆など)納豆嫌いを克服できました。
- ・食缶を持って階段を上がって運ぶのが大変でした。
- ・1年生の時、カレーの食缶を2人で運んでいて思いっきりろうかにぶちまけて泣いてしまいました。
- ・毎日の給食が楽しみでした。それが教員になったきっかけの1つかもしれません。



1 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年値	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
9	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 おひたし 白玉おしるこ  ☆鏡開き献立	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 小豆 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし	663 16.2	9日(金) ・ 白玉おしるこ 1月11日は「鏡開き」です。お正月におそなえしたお餅を食べる日です。これにちなんだ白玉団子を入れたおしるこを作ります。  13日(火) ・ おみくじミートローフ 新年の給食運だめし！！ミートローフの中には何が入っているかな！？中身で2026年の運勢を占おう！  14日(水) 「 練馬産ねぎ一斉給食 」 練馬区小中学校で、練馬産のねぎを使った給食を提供します。 
13	火	丸パン 牛乳 おみくじミートローフ キャベツとコーンのソテー リボンマカロニのトマトスープ ☆運だめし！献立	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆乳 ウインナー チーズ ベーコン とり肉 レンズ豆	丸パン パン粉 米油 マカロニ	キャベツ にんじん コーン えのきたけ セロリー たまねぎ 大根 トマトピューレ トマト缶	583 19.2	
14	水	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 鶏とゴボウの練馬ねぎダシ 野菜のごま汁 ☆練馬区産「ねぎ」の一斉給食 	牛乳 みそ 大豆 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋 白すりごま	生姜 ごぼう ねぎ 大根 にんじん えのきたけ	634 16.7	
15	木	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ わかさぎのからあげ 白肉じゃが ☆旬の食材「わかさぎ」 	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 節 刻み昆布 わかさぎ 豚肉	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	598 16.3	
16	金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめのスープ くだもの（ぼんかん） ☆旬の食材「ぼんかん」	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン たまねぎ ねぎ ぼんかん	551 17.9	
19	月	麦ごはん 牛乳 さわらの香草パン粉焼き 冬野菜のシチュー くだもの（かんきつ）	さわら 牛乳 とり肉 生クリーム	米 麦 砂糖 マヨネーズ（卵なし） パン粉 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー かんきつ	666 14.5	
20	火	あぶたま丼 牛乳 さつまいもの甘辛揚げ 大根サラダ	油揚げ 卵 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋 白ごま みずあめ 米油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 切干大根 大根 きゅうり	653 12.9	
21	水	麦ごはん 牛乳 魚の味噌チーズ焼き あさりのカリッとサラダ けんちん汁 	牛乳 たら みそ チーズ あさり とり肉	米 麦 砂糖 マヨネーズ（卵なし） 米油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 里芋	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん コーン にんにく ごぼう 大根 ねぎ	615 15.4	
22	木	鉄人ドライカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの（りんご） 	豚ひき肉 大豆ミート ひじき レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご	581 15.1	
23	金	黒ごまごはん 牛乳 切干とチーズの卵焼き カリカリ油揚げのサラダ 呉汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート チーズ 卵 油揚げ 大豆 とり肉 みそ	米 麦 黒ごま 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり キャベツ 大根 小松菜	630 17.9	
26	月	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜のあさづけ すいとん ○ すぐくタイムスリッ 給食	牛乳 鮭 とり肉	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	白菜 にんじん 小松菜 大根 ねぎ	554 17.0	1月24日～30日 全国学校給食週間 26日(月) ・ すぐくタイムスリッ 給食 日本ではじめての給食と、昭和17年ごろの献立です。 27日(火) ・ ちょっぴりタイムスリッ 給食 昭和27年ごろの献立です。 28日(水) ・ 東京都の食材 伊豆諸島のむろあじや糸寒天、東京でとれた野菜を使います。 29日(木) ・ 世界のあじめぐり～イタリア～ ミラノ・コルティナオリンピックにあわせてイタリアの料理を出します。 30日(金) ・ 日本の食事「和食」 日本の伝統的な和食の給食です。
27	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム クジラ肉のノルウェー風 コーンスープ ○ ちょっぴりタイムスリッ 給食	牛乳 くじら肉 ウインナー とり肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 米粉	生姜 グリンピース たまねぎ にんじん コーン パセリ	622 17.5	
28	水	わかめごはん 東京牛乳 むろあじハンバーグ 糸寒天サラダ 東京野菜のみそ汁 ○ 東京都の食材	炊き込みわかめ 牛乳 むろあじ たらすり身 鶏肉 厚揚げ みそ 寒天 油揚げ	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	580 16.6	
29	北	ボロネーゼ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ パンナコッタ ○ 世界のあじめぐり「イタリア」 	豚ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳 まぐろ缶 アガー 水 豆乳 生クリーム	パスタ オリーブ油 米油 砂糖 マーレード	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり 小松菜 レモン みかん缶	596 15.8	
30	金	麦ごはん 牛乳 さばの照り焼き いろどりきんぴら 五目汁 ○ 日本の食事「和食」	牛乳 さば 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま 里芋 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん 大根 えのきたけ 小松菜	598 17.8	

※ 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。（15回）

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。

学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
1月分平均 (中学年)	608	24.9g(16.4%)	20.0g(29.6%)	338	91	2.4	264		0.36		0.50		29		7.9	2.3

＜給食の食材の主な産地(1月予定)＞

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	ねぎ	茨城 千葉 埼玉	たまねぎ	北海道	にんにく	青森	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
ごぼう	青森	キャベツ	愛知	きゅうり	茨城 群馬	さつまいも	茨城 千葉	豚肉	茨城 群馬 埼玉
小松菜	東京 埼玉	セロリー	愛知 静岡	しょうが	高知 茨城	かぶ	千葉	鶏卵	栃木
もやし	栃木	ビーマン	茨城	えのき	長野	れんこん	茨城	ちりめんじゃこ	瀬戸内
大根	千葉 神奈川	ブロッコリー	埼玉 群馬	しめじ	長野	りんご	青森 山形 長野	鯖	九州 北海道
里芋	埼玉 愛媛	チンゲン菜	茨城 静岡	じゃがいも	北海道 鹿児島 長崎	米	岩手「ひとめぼれ」	鮭	北海道

【給食着の運用についてのお知らせ】

練馬区立の小学校の給食当番では、白衣を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、白衣を洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくよう、今後ともご協力をお願いいたします。