

令和3年度



給食だより 1月

令和4年1月8日発行

(児童数配布)

練馬区立早宮小学校

校長 須藤 田鶴子

栄養士 池田 真理子

1月のことを「睦月(むつき)」といいます。お正月に、親戚の人や知り合いが集まって仲睦まじくする様子からそう呼ばれたといわれています。みんなで新年の挨拶を交わし、おいしいものを食べて晴れやかに過ごすこの月は、人とのつながりを強く感じられるのではないのでしょうか。

【季節の食材】



だいこん



はくさい



こまつな



ほうれんそう



ブロッコリー



ぶり



みかん



1月24~30日は、「学校給食週間」です



毎年、1月24日から30日を「全国学校給食週間」です。学校給食について理解を深める週間となっています。早宮小学校の給食週間の献立を一部紹介します。

・25日(火) 東京都の食材

“地産地消”という言葉を知っていますか？地元でつくられた食材を、地元の人で食べるという取組です。食材を運ぶ時間をかけることなく食べる人のもとに届けられるため、新鮮なままおいしく味わうことができます。東京都、そして練馬区でも様々な食材をつくっています。この日の給食は、八丈島でとれた「メダイ」を使ったそばろごはん、「あしたば」を包んだ春巻き、そして「東京牛乳」がです。実は、練馬区大泉学園町にも牧場があります。東京都内に牧場があるというのは驚きですね。

・27日(木) 日本で最初の学校給食

学校給食は、1889年(明治22年)に山形県の小学校で、貧しい子供たちに昼食を出したことがはじまりといわれています。当時の給食は、右の写真のような献立でした。その後、日本全国に学校給食が広まり、学校教育のひとつとされました。



▲ おにぎり、塩だけ、菜のつけもの
1889年(明治22年)ごろの給食

・28日(金) 揚げパンの歴史

今ではごはん、パン、めんが日替わりでありますが、1950年ごろの給食は毎日コッペパンでした。今でも人気の「揚げパン」は大田区で生まれた献立といわれています。風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうために、パンを持っていかせようと思ったとき、保存ができて、固くなったパンをおいしく食べてもらうために油で揚げて、砂糖をまぶすことを考え付いたそうです。



▲ コッペパン、くじらのたつたあげ、せんざりキャベツ
1950年(昭和27年)ごろの給食

【12月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) じゃがいも(北海道) にんにく(青森) 生姜(高知) 大根(練馬区) キャベツ(練馬区) 小松菜(練馬区) ブロッコリー(練馬区) ほうれん草(群馬) もやし(栃木) ねぎ(茨城) きゅうり(群馬) みかん(熊本) 鮭(チリ) さば(欧州) ししゃも(カナダ) いわし(千葉) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 豚肉(茨城) 牛肉(群馬) 牛乳(千葉など)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

次回の引き落とし日は、1月11日(火)です。事前に口座の残高をご確認ください。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

1月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
11	火	高野豆腐のそぼろ丼 おひたし おしるこ 	鶏肉 高野豆腐 小豆	米 油 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん ねぎ しいたけ 白菜 もやし 小松菜	678 kcal 26.6 g	かつお節 酒 醤油 塩
12	水	わかめごはん ひじき入り卵焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁 	わかめ 豚肉 卵 ひじき 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく ごま油	しいたけ たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	623 kcal 26.5 g	かつお節 昆布 塩 こしょう みりん 醤油 酒
13	木	米粉パン じゃがいものミートグラタン ABCスープ みかん 	豚肉 チーズ ウインナー	米粉パン じゃが芋 油 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト 生姜 にんじん 小松菜 みかん	612 kcal 28.7 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース パセリ粉 醤油 サツマ
14	金	ごまごは さけのたつたあげ キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	鮭 おかか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 ごま 片栗粉 油	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ	545 kcal 26.7 g	かつお節 塩 醤油 酒 みりん
17	月	ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 白菜のゆず風味 	のり 豚肉 大豆 さつま揚げ	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん 白菜 小松菜 ゆず	561 kcal 21.5 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩
18	火	スパゲティナポリタン イタリアンたまごスープ りんご	ベーコン ウインナー 鶏肉 チーズ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 パン粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし りんご	571 kcal 23.0 g	鶏骨 ケチャップ 中濃ソース バジル粉 塩 こしょう 醤油 ワイン パセリ粉
19	水	麦ごはん さばの香味焼き 干草和え じゃがいものみそ汁 	さば 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ	540 kcal 24.1 g	かつお節 醤油 酒 みりん 酢 塩
20	木	野菜あんかけ丼 ししゃもの天ぷら カルピスゼリー	豚肉 かまぼこ ししゃも 寒天 ゼラチン	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 乳酸菌飲料	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ もやし しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん缶	576 kcal 20.5 g	鶏骨 塩 こしょう 醤油 酒
21	金	セルフカツサンド 青菜とコーンのスープ	豚肉 卵	丸パン 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 ごま	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	593 kcal 26.5 g	鶏骨 塩 こしょう 酒 中濃ソース ケチャップ 粉からし 醤油
24	月	キムたくごはん ごまつなのあえもの えびだんごスープ みかん	豚肉 えび 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 春雨	たくあん にんじん キムチ ピーマン 小松菜 キャベツ もやし ねぎ 生姜 白菜 しいたけ みかん	549 kcal 22.3 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 一味唐辛子 酒
25	火	東京牛乳 メダイのそぼろごはん あしたばのチーズ春巻き 大根とあげのみそ汁	めだい みそ ツナ缶 チーズ 油揚げ	米 油 砂糖 ごま 春巻きの皮 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん あしたば 大根 小松菜	565 kcal 23.3 g	かつお節 醤油 酒
26	水	カレーライス わかめサラダ みかん	豚肉 クリーム わかめ	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ きゅうり みかん	630 kcal 20.9 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう カレー粉 ターメリック クミン ガラムマサラ オールスパイス ウスターソース 中濃ソース 醤油 ケチャップ 酢
27	木	五穀ごはん 鮭の塩焼き そくせきづけ さつま汁	小豆 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	米 大麦 きび あわ 油 さつま芋	キャベツ きゅうり にんじん 生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	550 kcal 26.6 g	かつお節 塩 醤油 酒
28	金	揚げパン ブロッコリー入りクリームシチュー コーンサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 クリーム	油 コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリー にんにく たまねぎ ブロッコリー	579 kcal 18.7 g	鶏骨 塩 こしょう 酢 パセリ粉
31	月	ごはん ぶりの照り焼き 磯香和え 三つ葉入りすまし汁 	ぶりのり 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ しいたけ えのきたけ みつば	540 kcal 26.2 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩

★全国学校給食週間★

★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史や東京都産の食材について紹介します。詳しくは、「給食だより」をご覧ください。

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。
- ・給食にご意見ご要望などありましたら、学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

※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のみ記載します。

1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	581	16.6	30.8	2.6	335	87	2.1	203	0.27	0.44	17	5.9

(児童数配布)