

令和4年度



給食だより 1月

令和5年1月10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 眞理子

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



にんじん



みかん



1月24～30日は、「学校給食週間」です



毎年、1月24日(火)から30日(月)は「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(水) 練馬区産にんじん給食

「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。6月・11月の「ねり丸キャベツ給食」、12月の「練馬大根給食」に続き、1月は「練馬区産にんじん給食」を提供します。25日は、「チキンカレーライス」「キャロットソースサラダ」「夕焼けゼリー」のすべてに、にんじんを使います。よく味わって食べてください。

・26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、学校教育の一つとされました。



▲ おにぎり、塩ざけ、菜のつけもの
1889年(明治22年)ごろの給食

・27日(金) あげパンの歴史

今ではごはん、パン、めんが日替わりですが、1950年ごろの給食は毎日コッペパンでした。今でも人気の「あげパン」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。早宮小学校では、11月に保健給食委員会が各クラスで調査したリクエスト給食「主食部門」第1位の献立でもあります。楽しみにしててください!

【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) ブロッコリー(練馬区) ねぎ(練馬区) 小松菜(埼玉) ほうれん草(群馬) 白菜(茨城) ラフランス(山形) みかん(広島) 鮭(アラスカ) いわし(北海道) さば(ノルウェー) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 豚肉(茨城) 牛肉(群馬) 小麦粉(練馬区) 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。

今回の引き落とし日は、1月10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4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 体の調子をとのえる | | |
| 10 | 火 | ふりかけごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜のゆず風味  | おかか 青のり 豚肉 さつま揚げ | 米 ごま油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 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 | 558 kcal 21.4 g | 塩 醤油 酒 みりん |
| 11 | 水 | 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 | 677 kcal 26.5 g | かつお節 酒 醤油 塩 |
| 12 | 木 | ごはん 肉じゃが あげごぼうのサラダ みかん  | 牛肉 さつま揚げ みそ | 米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう みかん | 599 kcal 20.4 g | かつお節 酒 みりん 醤油 塩 |
| 13 | 金 | 麻婆豆腐丼 ししゃもの天ぷら フルーツヨーグルト | 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ししゃも ヨーグルト | 米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 | にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら みかん缶 バイン缶 桃缶 ぶどう缶 | 689 kcal 29.8 g | 酒 豆板醤 醤油 塩 |
| 16 | 月 | じゃこ入りわかめごはん かじきとコーンのあげ煮 だいきんの和風汁 | わかめ しらす干し かじき 鶏肉 豆腐 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | にんにく たまねぎ にんじん コーン 生姜 さやいんげん 大根 しめじ 小松菜 | 567 kcal 26.0 g | かつお節 昆布 みりん 酒 塩 |
| 17 | 火 | スパゲッティミートソース コーンサラダ りんごのヨーグルトケーキ | 豚肉 チーズ 卵 ヨーグルト | スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご缶 | 671 kcal 25.2 g | 塩 こしょう ワイン ナツメグ ケチャップ 醤油 ウスターソース 酢 |
| 18 | 水 | 麦ごはん さわらの照り焼き こまつなのあえもの かきたま汁  | さわら 鶏肉 豆腐 卵 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 | 小松菜 キャベツ もやし にんじん えのきたけ こねぎ | 558 kcal 28.7 g | かつお節 酒 醤油 みりん 塩 こしょう 一味唐辛子 |
| 19 | 木 | フレンチトースト ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ  | 牛乳 卵 いんげん豆 ベーコン 豚肉 | 食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 | セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ | 606 kcal 26.8 g | 鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ケチャップ 醤油 中濃ソース パプリカ オルズバイス 酢 粉からし |
| 20 | 金 | 牛丼 けんちん汁 かんきつ果物  | 牛肉 豆腐 | 米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ かんきつ果物 | 619 kcal 20.1 g | かつお節 昆布 ワイン 酒 塩 醤油 みりん |
| 23 | 月 | えびピラフ フィッシュフライ ポトフ | ハム えび しいら 卵 ベーコン ウインナー | 米 バター 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 | たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー にんにく 生姜 キャベツ | 643 kcal 30.2 g | 鶏骨 酒 塩 こしょう パセリ粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン ウスターソース 粉からし |
| 24 | 火 | 東京牛乳 キムたくごはん ほうれん草のごまあえ わかめと卵のスープ みかん | 豚肉 豆腐 わかめ 卵 | 米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 | たくあん にんじん キムチ ピーマン ほうれん草 キャベツ ねぎ みかん | 562 kcal 22.3 g | 鶏骨 醤油 塩 こしょう みりん 酒 |
| 25 | 水 | ★練馬区産にんじん給食★ チキンカレーライス キャロットソースサラダ 夕焼けゼリー | 鶏肉 クリーム 寒天 | 米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース | 668 kcal 19.7 g | 鶏骨 塩 こしょう 酢 カレー粉 ターメリック クミン オルズバイス チリパウダー ジモン コリアンダー ガラムマサラ ウスターソース 中濃ソース 醤油 ケチャップ 粉からし |
| 26 | 木 | 五穀ごはん 鮭の塩焼き 干草あえ さつま汁 | 小豆 鮭 鶏肉 油揚げ みそ | 米 大麦 きびあわ ごま油 砂糖 油 さつま芋 | 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ | 557 kcal 27.1 g | かつお節 塩 酢 醤油 酒 |
| 27 | 金 | あげパン ブロッコリー入りクリームシチュー 枝豆サラダ | 牛乳 鶏肉 豆乳 クリーム | 油 コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 | セロリー にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし 枝豆 | 564 kcal 19.5 g | 鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 酢 醤油 |
| 30 | 月 | サイコロステーキライス 野菜スープ おかしな目玉焼き(デザート) | 牛肉 豚肉 寒天 乳酸菌飲料 | 米 油 バター 砂糖 | にんにく とうもろこし 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 桃缶 | 652 kcal 19.8 g | 鶏骨 醤油 塩 こしょう パセリ粉 醤油 ワイン |
| 31 | 火 | ごはん さばの文化干し 磯香あえ じゃがいものみそ汁 | さばのり 油揚げ わかめ みそ | 米 じゃが芋 | ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ねぎ | 560 kcal 23.0 g | かつお節 昆布 塩 醤油 みりん |

★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史、東京都や練馬区の食材など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 | 609 | 15.9 | 30.6 | 2.4 | 333 | 91 | 2.2 | 216 | 0.27 | 0.44 | 18 | 6.5 |

(児童数配布)