



給食だより 1月

令和6年1月9日発行
(家庭数配布)
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
栄養士 喜舎場 晶子

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。



1月24~30日は、「学校給食週間」です!



毎年、1月24日(水)から30日(火)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。

・24日(水) 練馬区産にんじん給食

6、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」があります。「ポークカレーライス」「キャロットソースサラダ」「練馬区産にんじんケーキ」のすべてに、にんじんを使います。色々な料理に変身したにんじんを味わって食べましょう!

・25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、学校教育の一つとなりました。



▲ おにぎり、塩づけ、菜のつけもの
1889年(明治22年)ごろの給食

・29日(月) 郷土料理(東京都)

わたし達が住む東京都にも郷土料理があります。「深川飯」は、あさりなどの貝類をねぎなどの野菜と煮込んだ汁をかけたり、炊き込んだりしたごはんです。東京都江戸川区にあった深川という地域が発祥です。この地域では貝類がたくさん獲れ、漁師たちが船の上でよく食べていた料理だそうです。あさりの出汁を感じてみましょう。「東京牛乳」は、多摩地域の生乳を集めて作られた牛乳です。日ごとに味は変わりますが、いつもの牛乳よりもあっさりとしていて、飲みやすい味です。東京で牛乳が作られているのは驚きですね!

-----リクエスト給食(保健給食委員会)-----
12月に引き続き、各クラスで選んだ献立が登場します!
15日 しょうゆラーメン(3-1.5-2)
31日 サイコロステーキライス(2-2.6-1)

6年生考案の献立が登場!

6年生が家庭科で考えた給食の献立の中から、こだわりや工夫が感じられたものを栄養士が選出し、実際の給食として提供します!
また、料理として給食に組み込めそうだなと感じた「メロンパン」「チーズハットグ」「ロックケーキ」も提供します。お楽しみに!

【12月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) にんじん(千葉) 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)
ねぎ(練馬区) 小松菜(茨城) 里芋(愛媛) 白菜(練馬区) ゆず(練馬区) みかん(愛媛)
鮭(北海道) いわし(宮城) 赤魚(アラスカ) メルルーサ(メキシコ) 鶏肉(岩手) 鶏卵(青森) 豚肉(青森) 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10日(水)です。事前に口座の残高をご確認ください。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

1月の献立表



令和5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		
9	火	大根葉ごはん じゃがいものそぼろ煮 おひたし みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 さつま揚げ	米 なたね油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	大根葉 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜 みかん	573 kcal 21.3 g	酒 塩 しょうゆ 昆布
10	水	ごはん さわらの照り焼き さつまいもとりんごのきんとん 沢煮椀	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	りんご 干しいたけ 大根 にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	587 kcal 25.2 g	酒 しょうゆ みりん 昆布 かつお節 塩 こしょう
11	木	高野豆腐のそぼろ丼 白菜和え おしるこ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 小豆	米 なたね油 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜	691 kcal 26.9 g	酒 昆布 かつお節 しょうゆ 塩
12	金	メロンパン カレーポトフ コーンサラダ	卵 牛乳 ベーコン 鶏肉	丸パン バター 砂糖 小麦粉 なたね油 じゃが芋	セロリー にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン	567 kcal 21.6 g	メロンリキュール 鶏骨 塩 こしょう カレー粉 酢
15	月	しょうゆラーメン 煮卵 チーズハットグ	豚肉 なたね油 牛乳 うずら卵 豆腐 豆乳 チーズ	中華めん ごま油 なたね油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ	548 kcal 24.9 g	鶏骨 豚骨 酒 しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ
16	火	ごはん さけの竜田あげ かぶの葉と人参の酢の物 かぶのみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 かぶ(葉) にんじん もやし かぶ ねぎ	560 kcal 25.8 g	しょうゆ 酒 酢 昆布 かつお節
17	水	麻婆豆腐丼 中華スープ ロックケーキ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 鶏もも おから 卵	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター チョコレート	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら たまねぎ もやし えのきたけ 小松菜 レーズン	654 kcal 24.7 g	しょうゆ 酒 酢 昆布 かつお節 テンメンジャン 豆板醤 鶏骨 塩 こしょう
18	木	わかめごはん 鶏肉のコーンフレークあげ もやしのサラダ 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 コーンフレーク ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	もやし にんじん きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	623 kcal 24.2 g	酒 しょうゆ ガーリックパウダー こしょう 酢 塩 昆布 かつお節
19	金	ごはん チーズダッカルビ 大根のゆず風味 春雨スープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 ごま油 春雨	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 きゅうり ゆず もやし しめじ 小松菜	621 kcal 26.6 g	コチュジャン しょうゆ 塩 酢 鶏骨
22	月	ごはん くじらの竜田あげ 磯香和え だいこんのみそ汁	牛乳 くじら肉 のり 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 油	生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ	528 kcal 27.7 g	酒 しょうゆ みりん 昆布 かつお節
23	火	さけの炊き込みごはん ほうれん草の卵焼き けんちん汁	鮭 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 なたね油 砂糖 こんにゃく ごま油	生姜 しめじ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ	496 kcal 25.3 g	しょうゆ 酒 塩 みりん こしょう 昆布 かつお節
24	水	ポークカレーライス キャロットソースサラダ 練馬区産にんじんケーキ	豚肉 牛乳 卵	米 なたね油 じゃが芋 りんご 米粉 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	661 kcal 22.6 g	塩 こしょう 鶏骨 カレー粉SB インデラカレー粉 カルダモン クミン コリアンダー アップルソース 中濃ソース しょうゆ 酢 からし
25	木	五穀ごはん さけの塩焼き 青菜和え さつま汁	小豆 牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	米 大麦 きび あわ 黒米 ごま油 砂糖 なたね油 さつま芋	小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	543 kcal 26.2 g	塩 酢 しょうゆ 昆布 かつお節
26	金	日本に生まれてよかったな スパゲティ(和風)	ベーコン ウインナー 牛乳 鶏肉	スパゲッティ なたね油 バター 片栗粉 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう かぶ(葉) かぶ りんご きゅうり	555 kcal 20.8 g	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 唐辛子 酢
29	月	深川飯 東京牛乳 さばの文化干し たくあん和え すまし汁	あさり 東京牛乳 さば 豆腐	米 砂糖	ごぼう にんじん 生姜 みつば ほうれん草 白菜 きゅうり たくあん 大根 ねぎ 小松菜	497 kcal 22.9 g	酒 しょうゆ 塩 みりん 昆布 かつお節
30	火	ピザトースト ブロッコリー入りクリームシチュー 枝豆サラダ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 クリーム	食パン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ コーン 枝豆	640 kcal 25.3 g	トマトケチャップ 塩 こしょう 鶏骨 ローリエ白 ワイン 酢
31	水	サイコロステーキライス 野菜スープ みかん	牛肉 豚肉 牛乳 ベーコン	米 バター なたね油 じゃが芋	にんにく コーン パセリ 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ みかん	599 kcal 20.1 g	しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 白ワイン

★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、裏面の「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	585	16.6	30.1	2.6	332	87	2.4	208	0.25	0.47	16	5.7

(家庭数配布)