

平成26年度



1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いたします。

新しい年の目標は立てましたか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して欲しいと思います。今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いたします。

★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です★

学校給食は、明治22年に貧困児童を救うために始められましたが、昭和19年に戦争で一時中断されました。

戦後、昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に、試験給食が行われました。文部科学省ではこれを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

あげパンのはなし

お父さんやお母さんに、「子供のころ、好きだった給食は?」と聞くと、真っ先に名が挙がるのが「あげパン」です。このあげパンは、どのようにして生まれたか知っていますか。

あげパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。ある日、かぜで学校を休んだ子がいて、調理員さんは、「せっかく楽しみにしていたのに…」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けさせたのが始まりだそうです。そして、おいしいあげパンは、あっという間に日本中に広まりました。あげパンが生まれた陰には、給食に携わる人たちの温かい気持ちがあったのですね。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、**1月6日(火)**です。

☆献立紹介☆

材料（中学年1人分の使用量）	作り方
のりの佃煮 焼きのり 1g 水 適量 しょうゆ 3g 上白糖 1g 酒 1g みりん 1.5g	①のりは細かくちぎっておきます。 ②鍋にちぎったのりを入れ、のりがひたひたに浸かるくらいの水を入れます。 ③調味料をすべて入れ、火にかけて煮詰めていきます。お好みの固さまで煮詰めたら完成です。 ☆湿気ってしまった焼きのりも佃煮にすればおいしく召し上がれます。ぜひお試しください。

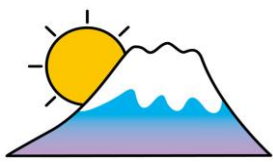


給食でも人気のメニューです。

★1月の献立から★

今月は、2年生と4年生からリクエストのアンケートを取りました。意外にも魚や和食のリクエストが多くて驚きました。献立表の太字になっているものがリクエストメニューです。

- 8日 **七草風雑煮**…7日の七草と、11日の鏡開きにちなんで、かぶや大根などと、白玉もちを使った七草風の汁ものを作ります。
- 9日 **チョレギサラダ**…のりの入った韓国風のサラダです。本来は韓国のりを使用しますが、給食では刻みのりを入れて作ります。新メニューです。
- 16日 **オレンジスフレ**…クリームチーズとみかん缶を使ってふわふわの焼き菓子を作ります。新メニューです。
- 20日 **ジャークチキン**…ジャマイカ発祥といわれている肉料理です。スパイスで味つけた鶏肉を焼いて作ります。新メニューです。
- 21日 **冬のクリームシチュー**…リクエストの多かったシチューに冬野菜をたっぷり入れて作ります。旬の野菜を味わってください。



1月のこんだて



平成26年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質 g
8	木	○	五目ひじきごはん 七草風雑煮 こんにゃくのおかか和え 果物	鶏肉 油揚げ かつお節 なんと 牛乳 ひじき (かつお こんぶ)	米 上白糖 こんにゃく 冷凍白玉 米油 ごま油 ごま	人参 かぶの葉 みつば せり 玉葱 かぶ 大根 ねぎ 果物	634 22.0
9	金	○	カレーライス 福神漬け チコレギサラダ	豚肉 牛乳 刻みのり (豚骨)	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 米油 バター ごま油 ごま	人参 しょうが 玉葱 大根 福神漬け きゅうり りんご にんにく	703 19.1
13	火	○	ミルクパン カラフルポテト チリコンカン	ウインナー ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 (鶏がら)	ミルクパン じゃがいも 上白糖 米油	青ピーマン 赤ピーマン 人参 トマト缶 にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム	632 31.0
14	水	○	鶏そぼろ丼 豆もやしのねぎソース和え キムチチゲ	鶏肉 豚肉 絹豆腐 みそ 牛乳 (鶏がら)	米 大麦 上白糖 じゃがいも トック 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 なら しょうが にんにく 大豆もやし ねぎ 大根 キムチ 白菜	645 25.6
15	木	○	ごはん 鮭の塩焼き 干草和え けんちん汁	鮭 豚肉 絹豆腐 牛乳 (かつお)	米 じゃがいも ごま油 米油	ほうれん草 人参 もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	587 31.8
16	金	○	ほうとううどん オレンジスフレ	油揚げ 豚肉 みそ たまご 牛乳 クリームチーズ 生クリーム (かつお)	冷凍うどん グラニュー糖 薄力粉	人参 かぼちゃ さやいんげん 干し椎茸 大根 ごぼう しめじ ねぎ しょうが みかん缶	675 24.6
19	月	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 青菜のお浸し	豚肉 牛乳 焼きのり (かつお)	米 大麦 こんにゃく じゃがいも 上白糖 米油	人参 小松菜 しょうが 玉葱 グリーンピース もやし	618 22.6
20	火	○	ジャンバラヤ ジャークチキン キャベツとコーンのスープ	鶏肉 えび ウインナー ベーコン 牛乳 (鶏がら)	米 バター 米油 オリーブ油	人参 青ピーマン にんにく 玉葱 黄ピーマン キャベツ とうもろこし	683 27.9
21	水	ミルク ヒキ	黒糖スティックパン わかめサラダ 冬のクリームシチュー	鶏肉 ミルクコーヒー チーズ 牛乳 わかめ (鶏がら)	黒糖パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 バター ごま油 ごま	人参 ブロッコリー かぶ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし カリフラワー もやし	607 22.0
22	木	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 うずらの煮卵 彩り野菜の揚げ浸し	豚肉 押し豆腐 うずらの卵 牛乳 (かつお)	米 上白糖 片栗粉 ぐず粉 米油 ごま油 揚げ油	人参 葉ねぎ かぼちゃ しょうが にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ しめじ ごぼう れんこん 大根	653 25.2
23	金	○	カレー肉まん 太平燕 果物	たまご 豚肉 いか えび かまぼこ うずらの卵 牛乳 (鶏がら)	薄力粉 上白糖 はるさめ 米油 ごま油	人参 チンゲンサイ なら 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし 果物	510 25.9
26	月	○	麦ごはん 魚のごまだれかけ 沢煮椀 華風大根	魚 豚肉 牛乳 (かつお)	米 大麦 片栗粉 上白糖 ごま ごま油	人参 みつば ごぼう 干し椎茸 大根	616 27.8
27	火	○	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 大根ときのこのみそ汁	豚肉 鶏肉 たまご みそ 油揚げ 牛乳 (かつお)	米 パン粉 上白糖 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 えのきたけ	684 29.2
28	水	○	スパゲティミートソース コーンサラダ	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	人参 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	633 25.7
29	木	○	わかめごはん ししゃもの唐揚げ 塩きゅうり 根菜のみそ汁	油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳 ししゃも (かつお)	米 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 小松菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	608 26.3
30	金	○	ピザトースト ポトフ 果物	豚肉 ウインナー 牛乳 ピザチーズ (鶏がら)	食パン じゃがいも 米油	青ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ 果物	610 25.0

新年おめでとございませう

本年も子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食作りを目指してがんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。



- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(12月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。
- ★ 太字の献立はリクエストメニューです。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	631	25.7	21.0	343	2.4	257	0.33	0.42	19	5.2	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起
き朝ごはん」
運動シンボル
マーク