



給食だより

平成29年12月25日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

早いもので、今年も残すところあと1週間になりました。冬休みに入りますので、体調管理に気を付け元気に年末年始を過ごしてほしいと思います。来年も、給食室一同安全で美味しい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくごお願い申し上げます。

～1月の給食目標～

みんなで協力して食事の場をつくろう

食事前には手洗いうがいをし、分担して素早く食事の準備に取りかかりましょう。

～1月の献立より～

9日 松風焼き・栗きんとん

お正月ならではの行事食です。日本の伝統料理を感じてもらい、食文化を大切にしてもらいたいと思っています。

15日 手作りさつまあげ

給食室で、材料を練り合わせるころからひとつひとつ心を込めて作っています。

16日 青椒肉絲丼・ナムル・春雨スープ

中国の料理です。給食では豚肉を細切りにして青椒肉絲を作ります。

23日 菜飯・すいとん・即席漬け

学校給食は明治22年に山形県のお寺で勉強している児童に無料で昼食を提供したのが始まりとされています。当時の給食内容は、おにぎりや塩さけ、菜の漬け物などといわれています。

31日 いものこ汁

東北の郷土料理です。岩手県・秋田県ではいものこ汁(芋子汁)とよばれ、山形県・宮城県・新潟県・福島県では、芋煮とも呼ばれます。家族や親しい人たちが集まって、里芋・肉・野菜・こんにゃく・豆腐などを大鍋で煮込む料理で、地域によって材料と味付けが異なるそうです。

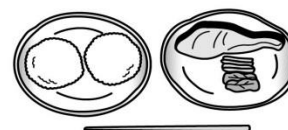
★12月使用農作物産地★12月1日から12月22日までの使用食材の産地です

にんじん (千葉)	玉葱 (北海道)	長ねぎ (練馬区)	生姜 (高知)	にんにく (青森)
きゅうり (群馬)	もやし (栃木)	カリフラワー (群馬)	春菊 (千葉)	里芋 (練馬区)
しめじ (長野)	大根 (練馬区)	ピーマン (茨城)	小松菜 (練馬区)	干し椎茸 (九州)
パセリ (千葉)	ニラ (茨城)	キャベツ (練馬区)	白菜 (茨城)	さつまいも (茨城)
青梗菜 (群馬)	ごぼう (青森)	りんご (山形)	えのき茸 (長野)	かぶ (千葉)
れんこん (茨城)	葉ねぎ (群馬)	ブロッコリー (練馬区)	米 (青森・秋田)	ほうれん草 (埼玉)
じゃがいも (北海道・練馬区)	セロリ (長野・愛知)	かぼちゃ (北海道)	さやいんげん (鹿児島)	

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

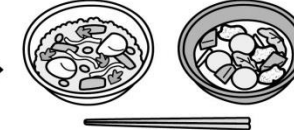
明治22年 (1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年 (1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

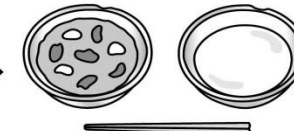
昭和17年 (1942年)



【すいとんのみそ汁】

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年には6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

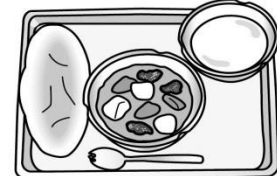
昭和22年 (1947年)



【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

昭和20年に戦争が終わり、子供たちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

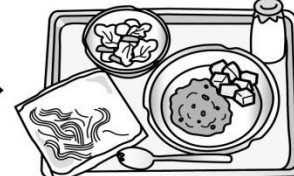
昭和25年 (1950年)



【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年 (1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

そして、現在は…

子供たちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

1月の口座振替日は、9日(火)です。

※再振替日は18日(木)です。振替日以前までにご入金ください。
※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



1月の 給食こんだて



平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	火		☆五穀ごはん ☆松風焼き ☆栗きんとん ☆沢煮椀	あずき たまご 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズまめ 赤色辛みそ 昆布 油揚げ 牛乳	精白米 おおむぎ あわもち きび パン粉 三温糖 さつまいも ごま ごま油 くり	にんじん こまつな ねぎ 玉葱 干し椎茸 だいこん えのきだけ	618kcal 25.2g
10	水		☆みそ煮込みうどん ☆野菜炒め ☆きなこもち	昆布 鶏胸肉 油揚げ かまぼこ 淡色辛みそ 赤色辛みそ きな粉 牛乳 こんぶ	うどん もち 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな なら ごぼう はくさい ねぎ キャベツ もやし	625kcal 25.5g
11	木		☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆魚の黄金焼き ☆みそけんちん汁	ホキ 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ほしほり プロセスチーズ こんぶ	精白米 三温糖 こんにゃく さといも マヨネーズ ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	611kcal 26.9g
12	金		☆ごぼう入りドライカレー ☆茎わかめのサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 くさわかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ごぼう もやし 干しぶどう セロリー きゅうり	610kcal 19.5g
15	月		☆ごまごはん ☆手作りさつま揚げ ☆煮びたし ☆もずく汁	木綿豆腐 たら(すり身) 油揚げ 凍り豆腐 たまご 牛乳 こんぶ もずく	精白米 薄力粉 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 ごま	こまつな にんじん こねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい だいこん	634kcal 25.1g
16	火		☆チンジャオロース丼 ☆ナムル ☆春雨スープ	豚モモ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ 米油 ごま油 ひまわり油 ごま	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが にんにく 玉葱 だけのこもやし セロリー 干し椎茸 はくさい	570kcal 22.3g
17	水		☆えびピラフ ☆ファイバーサラダ ☆たまごスープ	むぎえび 鶏モモ肉 ベーコン 木綿豆腐 たまご 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 有塩バター ごま油	にんじん バセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし 切干しいんげん きゅうり セロリー えのきだけ	562kcal 21.9g
18	木		☆ミルクパン ☆ポテトグラタン ☆ABCスープ	鶏モモ肉 鶏胸肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム プロセスチーズ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ ひまわり油 有塩バター	にんじん ほうれんそう こまつな セロリー 玉葱 マッシュルーム	602kcal 23.5g
19	金		☆ごはん ☆ひじきのふりかけ ☆さばの立田揚げ ☆のっぺい汁	まさば 昆布 油揚げ 牛乳 しらす干し ひじき	精白米 上白糖 かたくり粉 さつまいも こんにゃく ごま	にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ	672kcal 24.9g
22	月		☆パゲティミートソース ☆大根と水菜のサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 ハルメザンチーズ わかめ	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	にんじん みずかけな にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん りんご	635kcal 24.6g
23	火		☆菜飯 ☆ブリの照り焼き ☆すいとん ☆即席漬け	ぶり 鶏モモ肉 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 薄力粉 白玉粉 ごま油	こまつな にんじん かぶ セロリー はくさい だいこん かぶ きゅうり キャベツ	664kcal 24.3g
24	水		☆あわごはん ☆さばの文化干し ☆切り干し大根の含め煮 ☆豚汁	まさば 油揚げ 豚モモ肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 あわ 上白糖 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん 切干しいんげん ごぼう だいこん ねぎ	658kcal 29g
25	木		☆揚げパン ☆練馬野菜のツナあえ ☆カレーシチュー	きな粉 まぐろ缶詰 豚モモ肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム	コッペパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ごま油 ひまわり油 有塩バター	こまつな にんじん バセリ キャベツ にんにく 玉葱 セロリー	694kcal 23.3g
26	金		☆ゆかりご飯 ☆いわしバーグ ☆ちゃんこ汁 ☆のりあえ	まいわし 豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 鶏モモ肉 かつお節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ	精白米 パン粉 三温糖 こんにゃく さといも ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 ごぼう だいこん はくさい ねぎ もやし	662kcal 29.9g
29	月		☆あわごはん ☆じゃこと野菜のあえもの ☆四川豆腐	豚モモ肉 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	こまつな とうがらしにんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 セロリー	592kcal 26.3g
30	火		☆しらす入りわかめごはん ☆はりはり漬 ☆筑前煮	鶏モモ肉 焼き竹輪 大豆 牛乳 しらす干し 刻み昆布	精白米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん とうがらし さやいんげん 切干しいんげん だけのこ ごぼう	598kcal 29.8g
31	水		☆炒り玄米ごはん ☆鱈の石垣フライ ☆青大豆入りおひたし ☆いものこ汁	さわら たまご 大豆 かつお節 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 あおのり こんぶ	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 さといも こんにゃく ごま	こまつな にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ	670kcal 28.1g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)