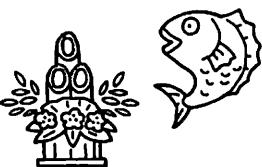




給食だより

令和5年1月10日
練馬区立練馬第三小学校
校長 城崎 真
栄養士 野中 歩



楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりとること、ストレスや疲れをためないことが重要です。一人一人が感染予防を徹底しましょう。

今月の給食献立より

★1月13日 「正月献立」～赤飯・松風焼き・栗きんとん、お雑煮風～

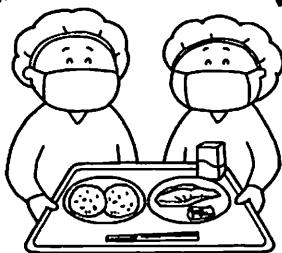
正月に食べる松風焼きや栗きんとんを献立にいれました。松風焼きの名前の由来は謡曲「松風」にある「松風（待つ風）ばかりで浦（うら）さびし」という言葉があり、松風焼きの裏にはなにもつけない料理、裏が寂しいという意味でこの料理に「松風」という名前がついたそうです。栗きんとんは金運を招いて財運をもたらし、勝負運の向上を願う料理と言われています。

★1月27日「全国学校給食週間」～すいとん～

給食は明治22年に山形県鶴岡町の小学校でお皿を持ってくることのできない子供たちのためにおにぎりや鮭、漬物をお皿ご飯で出したのが給食の始まりです。そこから戦争が始まり給食が一時中断となりましたが、昭和22年12月24日に東京、神奈川、千葉で学校給食が試験的に開始され、冬休みということで一ヶ月を遅らせて（1月24日）1月24日～30日の期間を記念し学校給食週間になりました。戦後は脱脂粉乳や小麦粉が来て少しずつ給食が今の給食へと変わっていきました。この日の給食は時代を考え当時食べられていた小麦粉を使ったすいとんを取り入れました。



全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まるとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

★野菜産地★

生姜(高知)	長ネギ(新潟)	かぼちゃ(鹿児島)
もやし(栃木)	ブロッコリー(埼玉)	ほんしめじ(長野)
人参(千葉)	カリフラワー(千葉)	ごぼう(青森)
玉ねぎ(北海道)	キャベツ(愛知)	大根(神奈川)
セロリー(静岡)	青ピーマン(宮崎)	じゃが芋(北海道)
にんにく(青森)	赤パプリカ(茨城)	パセリ(茨城)

冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。



1月の
給食



令和4年度

練馬第三小学校

実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		栄 様 順		
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
11 水	コメッコチキンカレー 牛乳 カラフルサラダ	とり肉 牛乳 ひよこ豆		米 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	642	12.0	32.4	1.9
12 木	ブルコギ丼 牛乳 コムタン風スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 卵		米 ひまわり油 はちみつ 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし にら セロリー 干ししいたけ 大根 キムチ(アリキ-27品不使用) ねぎ 小松菜	517	17.3	24.5	2.3
13 金	赤飯 牛乳 松風焼き 栗きんとん おぞうにふう	小豆 牛乳 菓ひき肉 みそ 豆腐 豚肉		米 もち米 黒ごま 片栗粉 砂糖 白ごま さつま芋 栗 白玉粉 米ぬか油 里芋		にんじん たまねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	628	15.8	24.8	2.5
16 月	しらす入りわかめごはん 牛乳 しゃものピリ辛焼き ちゃんこ汁	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 しゃも 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 砂糖 片栗粉 ひまわり油 こんにゃく 里芋		生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	520	19.2	25.4	2.7
17 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 いかのチリソース けんちん汁	牛乳 干しのり いか とり肉 豆腐 油揚げ		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく ジャガ芋		にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根	594	17.4	29.7	2.3
18 水	牛丼 牛乳 わかめとじゃがいもの味噌汁 果物	牛肉 牛乳 豆腐 わかめ みそ		米 ごま油 しらたき 砂糖 ジャガ芋		生姜 にんにく にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ みかん	609	16.6	29.3	2.4
19 木	豆腐あんかけ丼 牛乳 小松菜のりあえ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 干しのり		米 ひまわり油 ごま油 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん 白菜 にら 干ししいたけ 小松菜 もやし	534	17.2	26.3	2.4
20 金	きなこ揚げパン 牛乳 豚馬野菜のツナあえ A B Cスープ	きな粉 牛乳 まぐろ缶 とり肉 いんげん豆		ねじりパン 砂糖 油 ごま油 米油 マカロニ		小松菜 もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ほうれん草	567	15.1	43.0	2.3
23 月	ひじきごはん 牛乳 ふろふき大根(そぼろ煮) ☆じゃこと野菜のあえもの	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 しらす干し		米 もち米 ひまわり油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんじん グリンピース 生姜 大根 たまねぎ もやし キャベツ	549	16.0	29.5	2.7
24 火	北海ラーメン 牛乳 ☆塩もみ UFOゼリー	豚肉 わかめ みそ 牛乳 乳酸菌飲料 寒天		中華めん ひまわり油 バター 砂糖 白玉団子		セロリー にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ きゅうり かぶ バインアップル缶	441	15.4	25.3	2.8
25 水	キャロットライス 牛乳 豚肉の甘みそかけ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 米ぬか油 バター 砂糖 白すりごま ひまわり油 こんにゃく ジャガ芋		にんじん 生姜 ごぼう 大根 もやし	581	16.5	33.0	2.4
26 木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 いちご	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま ひまわり油 ジャガ芋		生姜 にんじん たけのこ ごぼう 大根 ねぎ いちご	628	17.6	29.8	2.7
27 金	ごはん 牛乳 かつおでんぶ さばの文化干し すいとん	牛乳 さば とり肉		米 砂糖 ごま 小麦粉 白玉粉		セロリー にんじん 白菜 大根 かぶ かぶ(葉)	640	15.9	30.2	2.2
30 月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 軍団きゅうり 豆腐汁	牛乳 あじ とり肉 豆腐		米 油 片栗粉 砂糖 ごま油		ねぎ レモン きゅうり えのきたけ にんじん 大根	578	16.3	32.7	1.9
31 火	黒砂糖パン 牛乳 マカロニのラザニア風 千切り野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ とり肉 いんげん豆		黒砂糖パン 米油 マカロニ 小麦粉 ひまわり油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー もやし キャベツ 小松菜	585	17.6	38.9	2.7

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※給食回数15回

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	574	16.3	30.5	2.4	325	87	2.1	189	0.24	0.41	12	5.3

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

*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、「もえみのり」と青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。