

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

令和4年1月8日

校長 岩井 一雄

栄養士 庄司 陽子

1月給食だより

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか。今年も皆さんに安全でおいしい給食が提供できるよう、給食室一同頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



「早ね 早おき 朝ごはん」

シンボルマーク

1月の給食目標 好ききらいをしないで残さず食べよう

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものから作られています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれています。丈夫な体を作り、元気な毎日を送るためには、いろいろな食べ物を取り入れることが大切です。

給食は食べ物の役割がしっかり発揮できるように、「栄養バランス」を考えて作っています。給食をしっかりと食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

食べ物の働き

エネルギーのもとになる黄色の食材
(ごはん・パン・めんなど)



元気・やる気を出してくれます！

体を作るもとになる赤色の食材
(肉・魚・卵・大豆製品など)



みなさんの体(筋肉や血、歯や骨など)を作ります！

体の調子を整える緑色の食材

縁の下の方持ち
(野菜・きのこ・果物など)



ほかの栄養素がしっかりと働くよう手助けをします！

給食室より

あけましておめでとうございます。

田柄第二小学校の給食キャラクターの名前は覚えてくれましたか。

これからも「ちょうりん」をよろしくお願いいたします。



12月に使用した野菜の主な産地

人参 千葉県	玉ねぎ 北海道	じゃがいも 北海道	小松菜 茨城県
白菜 茨城県	ねぎ 千葉県	えのきだけ 長野県	ほうれん草 茨城県
キャベツ 愛知県	ごぼう 青森県	にんにく 青森県	生姜 高知県
もやし 栃木県	しめじ 長野県	大根 千葉県 東京都練馬区	

1月が旬の食材

野菜	大根	れんこん	ごぼう	ねぎ	白菜	水菜
	小松菜	ほうれん草	キャベツ	青梗菜	カリフラワー	菜の花
魚	鯖	鯖	鯖	鯛	鯛	鯛
果物	いちご	りんご	みかん	いよかん		

1月の献立から

全国学校給食週間-1月24日～30日は全国学校給食週間ですー

「全国学校給食週間」では、全国で学校給食の長い歴史を振り返ります。

給食に携わる人たちの苦労や歴史を知り、感謝の気持ちをもって給食をいただくことや、学校給食の意義や役割について理解を深めるための一週間です。

給食の移り変わり



全国学校給食週間には、学校給食の歴史に沿って給食を出します！

・11日(火) 黒豆と昆布の混ぜご飯
七草風汁

おせちに使われる「黒豆」と「昆布」を混ぜご飯にしました。
「春の七草」に使われる野菜に、「鏡開き」をイメージして白玉団子を入れた汁ものです。
好きな給食アンケートで校内ダントツ1位のメニューです。

・12日(水) きなこ揚げパン

★郷土料理「埼玉県」

19日(水)・かてめし・ゼリーフライ・のっぺい汁



春の七草

埼玉県行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を出します。
おからと野菜を混ぜ、小判型にしてあげたフライです。
「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になりました。
「かてめし」と「のっぺい汁」は、日本全国に分布する郷土料理です。地域の特産物を入れて作ります。

1月の給食費の引き落としは **1月11日(火)** です。

※引き落とし予備日は、1月25日(火)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。