

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		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(%) 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(μgRAE) ビタミンB1(mg) ビタミンB2(mg) ビタミンC(mg) 食物繊維(g)
9 金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 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 キュウリ コーン	622 12.7 31.1 2.0
13 火	古代赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ とり肉	米 もち米 赤米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ にんじん 干ししいたけ 大根 かぶ 白菜 たまねぎ	589 16.9 28.4 3.0
14 水	揚げパン 牛乳 鶏肉のボトフ 果物(りんご)	きな粉 牛乳 とり肉 ウィンナー	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご	605 14.5 42.7 1.9
15 木	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁 果物(みかん)	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 白玉粉	にんじん 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	612 14.1 26.9 2.2
16 金	高野飯 牛乳 さわらの照り焼き 吉野汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 さわら 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガ芋	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 大根 ねぎ しめじ 小松菜	600 20.5 31.4 2.8
19 月	マーポー豆腐丼 牛乳 ジャコ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜	581 17.8 32.5 2.5
20 火	みそラーメン 牛乳 煮たまご キャベツアルボテト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 さつま芋 米油 バター	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜	658 15.7 35.0 3.3
21 水	焼き鳥丼 牛乳 小松菜とキャベツの和えもの ジャガ芋のみぞ汁	とり肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	たまねぎ ねぎ (一斉給食) 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきだけ	565 19.3 23.4 2.7
22 木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしようゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 えのきだけ 小松菜 キャベツ	570 17.6 28.6 1.5
23 金	カレービラフ 牛乳 コーンクリームスープ ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン バレメザンチーズ アガー	米 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース バセリ粉 ぶどうジュース	639 13.3 30.3 2.4
26 月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋	キャベツ キュウリ にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	577 21.2 29.3 2.9
27 火	あしたばパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 えび	あしたばパン 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン	581 15.6 37.0 3.1
28 水	麦ご飯 牛乳 摺製豆腐 野菜の煮浸し かぼちゃのみぞ汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	にんじん 干ししいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	622 17.8 28.9 2.4
29 木	チキンピラフ 牛乳 ハンガリー風シチュー	とり肉 牛乳 豚肉 いんげん豆 バレメザンチーズ	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 小麦粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト缶 トマトピューレ バセリ粉	607 15.2 34.5 2.5
30 金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ チングンサイ	567 15.5 30.2 1.8

※ 食材料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(μgRAE)	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	600	16.5	31.4	2.5	329	89	2.1	225	0.27	0.40	13	5.6



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



令和7年度



# 1月 給食だより

練馬区立石神井西小学校  
校長 高野 博文

## あけましておめでとうございます 午

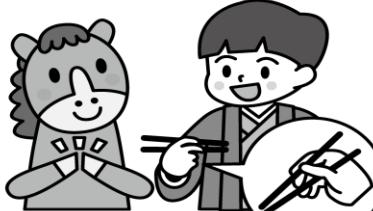
ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつい に がつ に さんがつ  
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月  
さ さ 去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。  
かぜ 風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日  
りゅうこう たいちょうかんり いっそう き にち  
にち たいせつ す  
1日を大切に過ごしてほしいと  
おも 思います。



### 今年はうま年！



うまいように野菜を  
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！



よく味わってうまい  
を感じよう！

### お年玉はもちだった！？

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな  
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。  
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正  
月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として  
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



### 1月11日は鏡開き

ちいき (地域によって違いがあります)

かがみ 鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願つ  
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を  
使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、  
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい  
う縁起の良い言葉が使われます。



給食食材の主な産地（12月）

人参	千葉県	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	カリフラワー	熊本県
キャベツ	群馬県	白菜	茨城県	小松菜	群馬県	ねぎ	青森県
さつま芋	茨城県	しめじ	長野県	大根	練馬区	れんこん	茨城県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	熊本県



## 地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。

21日（水）地域の畑で収穫された練馬産ネギを使って、焼き鳥丼を作ります。



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

にほん がつ こう きゅう しょく

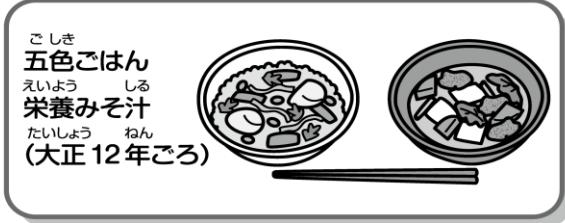
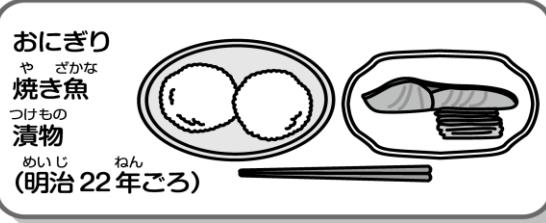
## 日本の学校給食のあゆみ

がつ こう きゅう しょく はじ

### 学校給食の始まり



明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



し えん ぶつ し

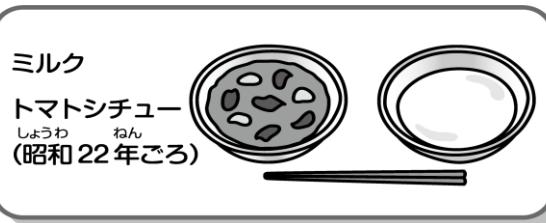
がつ こう きゅう しょく

さい かい

### 支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



ゆた こん だて ない よう

### バラエティー豊かな献立内容に



昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。