



きゅうしょくだより

令和2年12月25日

練馬区立下石神井小学校



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

冬休みは、おうちでゆっくり過ごしなが、家族で行事食を楽しんでみましょう。

1日～ 正月 おせち料理 ・お雑煮 地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物の物が使われます。	7日 人日の節句 七草がゆ 春の七草を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。	15日 小正月 あずきがゆ あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

和牛と国産牛のちがいは？

給食に和牛が登場します！

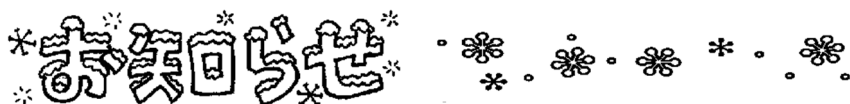


和牛と国産牛には、明確な違いがあります。「国産牛」は、品種や生まれた土地に関係なく、日本で長く飼育された牛のことです。「和牛」は、黒毛和牛、褐毛和種、日本短角種、無角和種と、これらの交雑により生まれた牛のことです。そして、日本に出回っている和牛の約98%は黒毛和牛です。丹波牛や米沢牛などの有名ブランド牛も黒毛和牛という品種です。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要の減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じています。国では、和牛肉の販売促進のため、学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業を実施しています。

練馬区でも、学校給食において和牛肉を提供することになりました。1月、2月の給食で計3回和牛肉を使った献立を実施します。和牛肉の学校給食提供に係る経費は無償です。



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、1月4日(月)です。残高不足になることのないよう、前日までにご確認をよろしくお願いいたします。

《生乳産地について》

11月(実績)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道

1月(予定)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

※12月分は、12月のお便りをご覧ください。



こんだてひょう



実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
5 火	ジョア	こんぶごはん まつかぜやき りんごきんとん すましじる	刻み昆布 ジョア とり肉 押し豆腐 卵 あおのり わかめ 米みそ	米 ひまわり油 さとう ごま さつまいも	にんじん しょうが 根深ねぎ レモン果汁 だいこん えのきたけ こまつな りんご	 あけましておめでとうございます！ 松風焼き 「裏がなく、正直に生きよう」という願いが込められています。 1月7日「人日の節句」 春の七草を食べて、無病息災を願います。 1月11日「鏡開き」 給食では、白玉ぜんざいを作ります。
6 水		あんかけやきそば もやしのちゅうかあえ	ぶた肉 いか えび 飲用牛乳	蒸し中華めん ひまわり油 でん粉 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ 緑豆もやし	
7 木		ごはん ししゃものからあげ こぎつねあえ ななくさじる	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ とり肉 焼き豆腐	米 でん粉 ひまわり油 さとう	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん だいこん かぶ こまつな はくさい せり 糸みつば	
8 金		こうやどうふのそぼろがけごはん ツナサラダ しらたまぜんざい	とり肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳 まぐろ類缶 あずき	米 ひまわり油 さとう 白玉団子	干しいたけ にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり	
12 火		わぎゅうどん れんこんチップスサラダ	牛肉 飲用牛乳	米 ひまわり油 しらたき さとう でん粉	たまねぎ にんじん 根深ねぎ れんこん キャベツ コーン	
13 水		ごはん しそひじきふりかけ ちくぜんに はくさいのゆずあえ	飲用牛乳 ひじき とり肉 生揚げ	米 さとう ごま ひまわり油 さといも こんにゃく	しょうが にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ さやえんどう はくさい 緑豆もやし きゅうり ゆず	和牛を味わおう！ 国や都の支援を受けて、和牛が給食に登場します。12日は、牛丼にしていadakましよう。
14 木		カレーライス いかのマリネサラダ	ぶた肉 白いんげん豆 飲用牛乳 いか	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ バター 薄力粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
15 金		ごはん かじょうどうふ こんにゃくサラダ いちご	飲用牛乳 ぶた肉 生揚げ 米みそ まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう でん粉 サラダこんにゃく	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり いちご	
18 月		チキンライス はなやさいサラダ イタリアンスープ	とり肉 飲用牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 ひまわり油 さとう じゃがいも パン粉	トマト缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ピーマン にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ	いちご ビタミンCたっぷり！！ 旬のいちごを味わいましょう。
19 火		ごはん さばのみそに ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳 さば 米みそ 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま ひまわり油 こんにゃく	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	
20 水		きりぼしだいこんごはん とりのあまずだれ さんぺいじる	とり肉 油揚げ 飲用牛乳 さけ 絹ごし豆腐 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが 切干しだいこん にんじん 干しいたけ さやえんどう 根深ねぎ だいこん ごぼう こねぎ	三平汁 北海道の郷土料理です。昆布の出汁、鮭、じゃがいもなど、北海道の味覚が入った汁です。
21 木		まるパン わぎゅうハンバーグ コーンポテト ジュリエンヌスープ	飲用牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 ぶた肉	丸パン ひまわり油 パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ にんじん セロリー	和牛を味わおう！ 和牛を使った、ぜいたくなハンバーグを作ります。パンに、はさんでいただきます。
22 金		キムチチャーハン パンバンジーサラダ わかめスープ	ぶた肉 飲用牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 ひまわり油 ごま ごま油 さとう	根深ねぎ だいこん しょうが にんにく はくさいキムチ きゅうり 緑豆もやし にんじん はくさい	全国学校給食週間 1月24日からの一週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、始まりました。 昔懐かしい、くじらのたつたあげや、脱脂粉乳を使ったカレーシチューなどが登場します。 明治22年 (1889年) おにぎり 塩ダレ 漬物
25 月		むぎごはん さけのさいきょうやき そくせきづけ とんじる	飲用牛乳 さけ 西京みそ ぶた肉 豆腐 米みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく	しょうが かぶ きゅうり ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	
26 火		にんじんわかめごはん きんぴらごぼう すいとんじる	ちりめんじゃこ 油揚げ 飲用牛乳 さつま揚げ とり肉 炊き込みわかめ	米 麦 ひまわり油 糸こんにゃく さとう 薄力粉 白玉粉	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ はくさい 根深ねぎ ほうれんそう	
27 水		だいこんまぜごはん くじらのたつたあげ のつべいじる ぼんかん	とり肉 油揚げ 飲用牛乳 くじら 生揚げ	米 ひまわり油 さとう でん粉 こんにゃく さといも	だいこん にんにく しょうが ごぼう にんじん かぶ 根深ねぎ ほうれんそう ぼんかん	
28 木		しょくパン てづくりみかんジャム むかしカレーシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	食パン さとう 薄力粉 でん粉 ひまわり油 じゃがいも パター	みかん缶 みかんジュース にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	
29 金		ごもくうどん ちくわのいそべあげ キャベツのこんぶあえ	油揚げ ちらしかまぼこ 飲用牛乳 塩昆布 焼き竹輪 卵 あおのり	冷凍うどん こんにゃく ひまわり油 さとう 薄力粉	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	

※ 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18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	633	15.9	28.0	2.3	377	97	2.4	217	0.32	0.50	30	4.6
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

