

# 冬休み きゅうしよくだより

令和4年12月23日  
 練馬区立下石神井小学校  
 校長 永井 美奈子  
 栄養士 庄司 陽子

いよいよ冬休みです。年末年始は、食べ過ぎや食事の偏りが起きやすい時期です。楽しい時間を過ごした後は、気持ちを切り替えて、健康的な生活リズム、食習慣に戻すことを意識してみましょう。また、年末から年始にかけて、年越し、正月料理、七草がゆなど様々な行事があります。行事食を味わうよい機会です。それぞれの行事食の由来や意味などを給食を通して伝え、楽しんでいきたいと思っています。



新年の始まりとなる1月には、この一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、様々な行事食があります。

<p>1日～正月 おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p> 
<p>11日 鏡開き お汁粉</p> 	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p> 

## 12月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 北海道 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 練馬区 ・ねぎ 練馬区 ・きゃべつ 練馬区
- ・里芋 練馬区 ・ゆず 練馬区 ・白菜 練馬区 ・小松菜 埼玉県 ・きゅうり 群馬県 ・ほうれん草 群馬県
- ・ごぼう 宮崎県 ・セロリー 静岡県 ・かぶ 千葉県 ・にんにく 青森県 ・しょうが 高知県

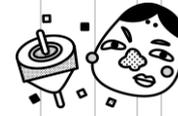


### 《給食費引き落としについて》

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



# こんだてひょう



実施日	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	
10	火	きざみこんぶのごはん ぶたのかくに ななくさふうじる きんとんまんじゅう	とり肉 刻み昆布 牛乳 豚肉	米 大麦 油 砂糖 さつま芋 小麦粉	にんじん 生姜 小松菜 大根 かぶ かぶ(葉) せり みつば	 あけましておめでとう おめでとうございます <b>10日 昆布ごはん</b> 「よろこぶ」の語呂合わせで刻み 昆布を入れた御飯です。 <b>七草風汁</b> 「人日の節句(1月7日)」に は、春の七草を食べ、無病息災を 願います。給食では七草汁を作り ます。 <b>きんとんまんじゅう</b> 「栗きんとん」の黄金色は金運、 勝負運を上げるといわれています。 さつま芋をたっぷり使った まんじゅうです。
11	水	むぎごはん ごぼううりとつくね だいこんサラダ ひとくちもちのぞうじる	牛乳 鶏ひき肉 とり肉	米 大麦 油 パン粉 砂糖 米粉 白玉団子	ごぼう たまねぎ れんこん 干しいたけ 生姜 大根 きゅうり にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ	<b>11日 鏡開き</b> 1月11日は「鏡開き」です。給 食では一口大のお餅を入れた雑煮 汁を作ります。
12	木	キムチチャーハン さつまいもとれんこんのあまからこみあげ ウエーブワンドンスープくだもの(みかん)	豚ひき肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さつま芋 米粉 砂糖	生姜 にんにく ねぎ にんじん キムチ れんこん 白菜 もやし 干しいたけ きくらげ みかん	<b>13日 小正月(15日)</b> 邪気を払うと言われている「小 豆」を入れた御飯です。
13	金	あずきごはん あじのねぎみそやき なのはなのからしあえ しおとんじる	小豆 牛乳 あじ みそ 豚肉	米 もち米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ なばな ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう にんじん 大根	<b>全国学校給食週間</b> 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。
16	月	ブルコギどん はるさめスープ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 春雨	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく たら えのきたけ	 <b>24日 昭和25年頃の給食</b> アメリカから寄贈された小麦粉を 使い、パン、ミルク、おかずの完 全給食が始まりました。
17	火	はつがげんまいごはん たらのみそマヨネーズやき やさしいのいそあえ きのごけんちんじる	牛乳 たら みそ のり	米 発芽玄米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 こんにゃく ごま油	にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	<b>25日 昭和40年頃の給食</b> パン以外の主食として、ソフト麺 が導入されました。
18	水	むぎわかめごはん とりのからあげ はくさいのゆずあえ さつまじる	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 さつま芋	生姜 にんにく 白菜 もやし きゅうり ゆず ごぼう 大根 にんじん たまねぎ ねぎ	<b>26日 昭和51年頃～</b> 米飯が正式に導入されました。当 初は御飯を炊く設備がない給食室 が多く、回数に限られていまし た。
19	木	くろざとらパン(コッパ) こまつなのキッシュふう ABCパスタスープ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ いんげん豆	黒砂糖パン 油 マカロニ	たまねぎ にんじん 小松菜 パセリ粉 キャベツ	<b>27日 現在</b> 世界の多様な文化への理解を深め ることを目的とし、様々な国の料 理を取り入れ、紹介しています。
20	金	キャロットライスのチキンクリームソースがけ ガーリックサラダ	とり肉 ベーコン 牛乳 いんげん豆 クリーム	米 大麦 オリブ油 油 バター 小麦粉	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	<b>28日 現在</b> 米飯を中心で和食の献立を基本に した給食が、今の給食です。様々 な行事食や、郷土料理を提供して います。
23	月	むぎごはん ししゃものみりんやき ぶたにくいきんびらごぼう とうふのみそしる	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	 昔の給食を 見てみよう
24	火	しょくパン いちごジャム15g(小袋) カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉	食パン いちごジャム 油 じゃが芋 米粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリーりんご キャベツ きゅうり	<b>29日 現在</b> 世界の多様な文化への理解を深め ることを目的とし、様々な国の料 理を取り入れ、紹介しています。
25	水	スパゲッティミートソース ブロッコリーベーコンステーキ 練馬区産にんじんのゆやけザレ	豚ひき肉 バルメザン チーズ 牛乳 ベーコン アガー	スパゲティ オリブ油 小麦粉 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー コーン オレンジジュース	
26	木	ごはん ぶりカツ(にいがたけん) きりぼしだいこんのすのもの(みやぎきけん) いもに(やまがたけん)	牛乳 ぶり わかめ 牛肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋	切干大根 きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ まいたけ	
27	金	パエリア(スペイン) ジャーマンポテト(ドイツ) ジュリエントスープ(フランス) パンナコッタ(イタリア)	とり肉 えび いか 牛乳 ウインナー 豚肉 クリーム アガー	米 オリブ油 じゃが芋 油 砂糖	にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ粉 にんじん セロリー キャベツ	
30	月	こぎつねごはん とりにくのやくみやき すずしろじる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 麦 油 砂糖 白ごま ごま油	にんじん 生姜 にんにく ねぎ しめじ えのきたけ 大根	
31	火	マーボーどうぶどん はるさめサラダ えのきたけとねぎのちゅうかスープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 まぐろ缶 鶏もも	米 油 砂糖 米粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	<b>12月 現在</b> 今月は大根 キャベツ 白菜 ブロッコリー 小松菜 ねぎを使 います。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	562	16.7	32.0	2.5	319	84	1.8	218	0.28	0.44	15	5.0

