



きゅうしょくだより

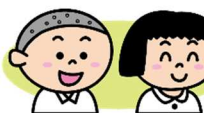
令和6年12月25日

練馬区立下石神井小学校



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。貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために、食事を提供したのが始まりです。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。そして、戦争が終わり、子供たちの栄養状態を改善するために、アメリカなどからの援助物資で学校給食が再開されました。

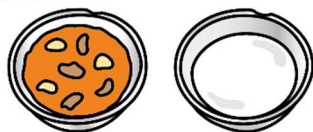
1月の給食では、昔懐かしい、くじらのたつたあげや、脱脂粉乳を使ったカレーシチューなどが登場します。食べ物が豊富にあり、平和に暮らすことができることへ、改めて感謝する機会にしたいですね。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

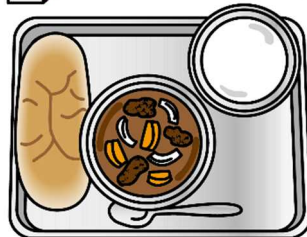


トマトシチュー・ミルク



援助物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子供が多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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。おかずには、当時は安い価格だったクジラ肉がよく使われていました。

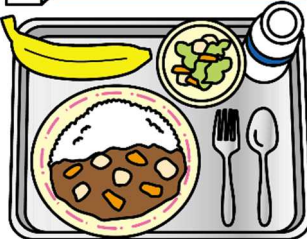
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろから「ソフトめん」が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？

.....



ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の食文化への理解を深めることを目的とし、いろいろな国の料理も取り入れています。そして、栄養バランスや食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。





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	
8	水			こんぶごはん さばのねぎしおやき りんごきんとん きせつのかまぼこじる	塩昆布 牛乳 さば 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく	生姜 ねぎ りんご レモン にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	 あけましておめでとう おめでとうございます
9	木			きんぴらごはん まつかぜやき ななくさじる	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 青のり とり肉 焼き豆腐	米 油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ 大根 かぶ 小松菜 白菜 せり みつば	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。
10	金			こうや豆腐のそぼろがけごはん キャベツサラダ しらたまぜんざい	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 小豆	米 油 砂糖 白玉団子	干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	七草汁 「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9日に七 草汁を作ります。
14	火			★ナントコス(6の3より) コールスローサラダ はくさいベーコンスープ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ベーコン レンズ豆	ナン 油 砂糖	にんにく たまねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ にんじん コーン 白菜	鏡開き 1月11日は「鏡開き」です。 給食では、10日に白玉ぜんざ いを作ります。
15	水			★6の2こんだて★ わかめごはん とりのからあげ こまつなのおひたし けんちんじる	炊き込みわかめ 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
16	木			ごはん もったいないふりかけ あげだし豆腐のにくみそだれ ねりまにんじんとんじる	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豆腐 豚ひき肉 みそ 豚肉	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ねぎ しめじ ごぼう 大根 にんじん	☆おはよう☆ ☆おはよう☆
17	金			カレーピラフ ★サテ(6の2より) まめとやさいのトマトスープ	豚肉 牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆 ひよこ豆	米 油 練ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 生姜 ねぎ セロリー トマト缶 白菜	★世界の料理★ 6年生が外国語活動の授業で、 世界の料理を調べました。代表 の料理を3学期に作ります。世 界の味をいただきます。
20	月			ウィンナーライス ★チキンシュニッツェル(6の1より) じゃがいものスープ	ウィンナー 牛乳 とり肉 チーズ ベーコン レンズ豆	米 油 小麦粉 マヨネーズ (卵なし) パン粉 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ ピーマン レモン パセリ粉 にんじん キャベツ	★6の3より タコス(メキシコ) ナントコスにアレンジして作り ます。
21	火			あつあげとぶたにくのみそいためどん はくさいのこんぶあえ いちご	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 塩昆布	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ 白菜 きゅうり いちご	★6の2より サテ(シンガポール) ピーナッツソースをかけた焼き 鳥のような料理です。ごまソー スにアレンジして作ります。
22	水			カレーライス はなやさいサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	米 油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	★6の1より シュニッツェル(ドイツ) 洋風のトンカツのような料理で す。チキンでアレンジして作り ます。
23	木			あんかけやきそば まめじゃこ かいそうサラダ	豚肉 いか えび 牛乳 大豆 海藻 ちりめんじゃこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり	
24	金			★6の4こんだて★ ごはん のりのつくだに とりのてりやき ほうれんそうのおひたし だいこんとにんじんのみそしる	のり 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ほうれん草 もやし にんじん 大根	☆おはよう☆ ☆おはよう☆
27	月			きなこあげパン むかしカレーシチュー フレンチサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 脱脂粉乳	ミルクパン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	6年生が考えた献立が登場!! 6年生が家庭科の授業で、給食 の献立を考えました。3学期の 給食に登場します。 1月は、6の4と6の2の代表の班 の献立を給食で作ります。主 食、主菜、副菜を意識して栄養 バランスよく献立を考えまし た。
28	火			ごはん さけのつけやき ねりまだいこんたくあんにため すいとんじる	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉 白玉粉	こねぎ たくあん にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ ほうれん草	
29	水			ねりまのねぎぶたどん こんにゃくサラダ アップルゼリー	豚肉 牛乳 アガー	米 米油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こねぎ レモン キャベツ きゅうり りんごジュース	
30	木			きりぼしだいこんごはん くじらのたつたあげ のっぺいじる かんぺい	とり肉 油揚げ 牛乳 くじら肉 厚揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	生姜 切干大根 にんじん 干しいたけ さやえんどう にんにく ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 かんぺい	地産地消 練馬大根のたくあん、練馬の人 参、練馬のねぎが給食に登場し ます。練馬の野菜を味わいま しょう。
31	金			とりごもくうどん ごまずあえ ずんだもち	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん こんにゃく 砂糖 白すりごま 白玉団子	大根 ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	

※ 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、御了承ください。 ※給食回数17回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 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	590	16.8	30.9	2.3	331	95	2.2	198	0.27	0.44	16	5.5

