



家庭数配布

(前半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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(%)
8	木	しんしゅん 新春おこわ まつかぎや 松風焼き 炒めなます とうふ 豆腐のすまし汁	○	あすき ぎゅうにゅう とりにく だいす おから みそ あぶらあげ こんぶ とうふ	こめ もちごめ パンこ マヨネーズ(たまごなし) さとう ごま こめあぶら	コーン えだまめ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん れんこん えのきだけ こまつな	582	17.6
9	金	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 やさい 野菜ののり和え おしるこ	○	ぶたにく こうやどうふ きゅうにゅう のり あすき	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまこ こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな	624	16.0
13	火	コーンラーメン のりボテト くだもの(はれひめ)	○	ぶたにく なると きゅうにゅう たまご あおのり	ちゅうかめん こめあぶら じゅかいも こむぎこ さとう	しょうが にんじん はくさい たけのこ コーン ねぎ チンゲンサイ はれひめ	581	16.8
14	水	♪練馬産ねぎ使用日♪ むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め はるさめ もちもちポテト 春雨スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら こまあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	にんにく にんじん もやし ねぎ こねぎ はくさい こまつな	638	14.9
15	木	あずき 小豆とさつまいものごはん いそべあ ししゃもの磯部揚げ やさい 野菜のおかか和え けの汁	○	あすき ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし こうやどうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ あかもい さつまいも ごま こむぎこ さといも こめあぶら	キャベツ にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん ふき ぜんまい	640	17.3
16	金	ごはん さかな 魚のごまみそ焼き きりぼし大根のさくらんぼ さくらんぼ さくらんぼ	○	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごま こめあぶら	しょうが きりぼし大根 にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ	547	19.3

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります

※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

1月の行事と食べ物

おせち料理



おせち料理は日本人にとって欠かせないお正月料理ですが、もとは3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、新しい年がよい年になるよう、様々な願いが込められた料理をお重に詰めます。

※おせち料理の詰め方や重箱の数は、地域や家庭によって様々です。

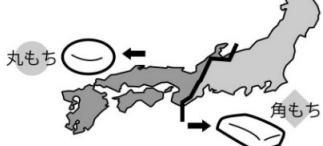
お雑煮



地域や家庭によって具材や味付け、おもちの形など、実にさまざまです。関西地方では「円満」の意味を持つ縁起物の丸もちが使われ、関東地方や寒冷地では手早く数多く作れる角もちがよく使われるそうです。

汁の味付けは、関西風は白みそ仕立て、関東風はすまし汁が多いようです。小豆汁の雑煮を出す地域もあります。中に入る具も、その土地の産物が入るため、地域によって違ってきます。

皆さんのおうちでは、どんなおもちや味付けのお雑煮を食べていますか？



鏡開き



お正月にお供えしたもちを下げ、木槌や手で割ってお汁粉や雑煮にします。昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると言じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。

給食では、9日に『おしるこ』ができます。

小正月



昔の暦で1月15日は、年最初の満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い邪気や厄をはらうといわれる赤い色の小豆を入れたおかゆやごはんを食べる習慣がある地域があります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、凍み豆腐などを入った汁物を食べます。

給食では、15日に根菜や山菜、凍み豆腐(高野豆腐)が入った『けの汁』ができます。



1月の献立

(後半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)
				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 (%)
19	月	サーモンクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン きゅうにゅう さけ チーズ なまクリーム かんてん	スパゲティ こめあぶら オリーブ油 バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ レモン ももかん みかんかん	632 15.9
20	火	ごはん ぶりの照り焼き だいすけ いそに よしのじる 大豆の磯煮 吉野汁	○	きゅうにゅう ぶり ひじき あぶらあげ だいすけ とりにく とうふ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん さやいんげん たいこん ほししいたけ こまつな	594 19.5
21	水	むぎ ごはん さかなやさい あます 魚と野菜の甘酢あんかけ わかめスープ くだもの	○	きゅうにゅう たら とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ ほししいたけ えのきだけ ねぎ	576 15.3
22	木	ごはん ふくさ玉子 いた なまあ しる キャベツのじゃこ炒め 生揚げのみそ汁	○	きゅうにゅう とりにく ひじき たまご ちりめんじゃこ あつあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん たいこん えのきだけ ねぎ	587 19.1
23	金	むぎ ごはん どうふ マーホ豆腐 ピーフンソテー くだもの(りんご)	○	ぶたにく みそ むぎみそ とうふ きゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ピーフン	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ あかピーマン りんご	584 16.2
26	月	ごはん や さけ とんじる 焼き鮭 豚汁 たかなした や 高菜炒め 焼きのり	○	きゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ のり	こめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも こまあぶら	しょうが にんじん ごぼう たいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな たかなづけ	553 19.7
27	火	ごはん くじらのケチャップソース やさい ちゅうかあ 野菜の中華和え ワンタンスープ	○	きゅうにゅう くじらにく ぶたにく なると	こめ かたくりこ こめあぶら さとう こまあぶら ごま ウェーブワンタン	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん にんにく はくさい ねぎ	599 18.5
28	水	きなこ 揚げパン にくだんご 肉団子スープ えのきサラダ	全国 学校 給食 週間	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく おから みそ とうふ	ねじりパン グラニューとう さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ こめあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ チングンサイ キャベツ もやし えのきだけ たまねぎ	555 16.6
29	木	チキンカレーライス サウピカンサラダ くだもの	食 料 週 間	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	659 12.9
30	金	ふかがわ 深川めし じやがいも だいこんにもの じゃがいもと大根の煮物 いとかんてん 糸寒天サラダ	○	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん まぐろかん	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん はるさめ ごま	ねぎ みつば しょうが たまねぎ たいこん にんじん さやいんげん きゅうり もやし	551 16.6

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります

※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu\text{g RE}$	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
1月平均(中学年)	594	16.9	31.6	2.2	338	89	2.6	192	0.27	0.43	16	5.8

12月の食材の主な産地

牛乳	(東京 群馬 山梨 岩手 青森 宮城 福島 山形 北海道)	ごぼう	(青森)	玉ねぎ	(北海道)	れんこん	(茨城)
米	(岩手) 鶏卵 (栃木) 豚肉 (北海道・茨城)	白菜	(茨城)	きゅうり (宮崎)	チングンサイ (静岡)		
鶏肉	(岩手・宮崎) たら (ロア・アリカ) さけ (ロア・アリカ)	ねぎ	(秋田)	小ねぎ (静岡)	赤ピーマン (千葉)		
かつお	(宮城) きびなご (長崎) ししゃも (カガ)	にら	(茨城)	かぼちゃ (茨城)	小松菜 (埼玉・足立)		
じゃがいも	(北海道) さつまいも (茨城)	ブロッコリー (群馬)		さやいんげん (沖縄・鹿児島)			
キャベツ	(茨城・練馬) 大根 (練馬) 人参 (北海道・千葉)	りんご (山形)		ゆず (高知)	みかん (和歌山・熊本)		

お知らせ

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。

※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク