

1月の給食だより

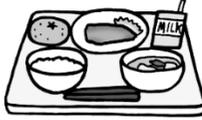
平成29年12月25日
練馬区立立野小学校
校長 池上育志
栄養士 木内春菜

年が明けると、いよいよ今年度も残すところ3か月になります。引き続き、安心・安全で美味しい給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校させるようにしましょう。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

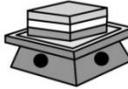
学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で飢食を持参できない子どもたちのために、おにぎりとお魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も進められています。



<p>学校給食の 7つの目標 ～学校給食法より～</p>	<p>健康な体をつくる</p> 	<p>望ましい食生活のお手本になる</p> 	<p>助け合い、協力し合う社会性を身につける</p> 
<p>自然の恵みに感謝する心を育てる</p> 	<p>働くことを尊び、感謝する心を育てる</p> 	<p>地域の食文化を知り、未来に伝える</p> 	<p>食を通して社会のしくみを学ぶ</p> 

日本の 行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お雑煮 (正月) 	はなびらもち (正月) 	鏡もち (正月・鏡開き) 	ひしもち (ひな祭り) 	ぼたもち・おはぎ (春と秋の彼岸) 
桜もち、花見だんご (桜開花のころ) 	柏もち、ちまき (端午の節句) 	月見だんご (十五夜・十三夜) 	亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日) 	

主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。



お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもたちに分け与えたことから始まった習慣です。

🌸☆☆🌸 今月の食材・献立 🌸☆☆🌸

24日(火)～30日(月) 全国学校給食週間

全国学校給食週間ということで、『昭和のなつかし給食』や『日本の郷土料理』など、テーマを決めた給食を作ります。

◇1～3月の献立では、リクエストメニューや、6年生が家庭科の学習で考えてくれた献立を参考にした給食を出します。お楽しみに！！

給食レシピ紹介:ハワイ風モチコチキン(1月の給食より)

★材料(4人分) 大:大さじ 小:小さじ

鶏モモ肉:900g もち粉:大4 片栗粉:大2 卵:2個 ☆にんにく(すりおろし or みじん):2かけ

☆砂糖:大2 醤油:大2と1/2 塩:小2 ☆オイスターソース:大2 揚げ油:適量

★作り方 ①☆の材料をボールにすべて入れ混ぜ、一口大に切った鶏モモ肉を入れる。

②ビニール等にいれ、冷蔵庫に入れて1時間～半日程度味をつける。

③卵、もち粉、片栗粉を入れて混ぜる。

④油で火が通るまで揚げ、お皿に盛りつけ完成！

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
1月の引き落とし日は1月5日(金)です。



1月の献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



平成29年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	火		きつね寿司 七草そうじ 紅白なます 果物(いちご) お正月献立	飲用牛乳 油揚げ 鶏肉 きざみのり	米 砂糖	にんじん せり ほうさいか ぶだいこん いちご	609 Kcal 16.4 g
10	水		エビチリ豆腐丼 かき玉スープ 粒リンゴゼリー 	飲用牛乳 豆腐 えび 鶏肉 たまご	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ たけのこ グリンピース 玉葱 もやし えのきたけ りんご	611 Kcal 25.3 g
11	木		麦ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら かす汁	飲用牛乳 ぶり 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	にんじん しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	641 Kcal 27.7 g
12	金		焼きカレーパン ABCスープ レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 レンズまめ たまご 鶏肉	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ 砂糖 油 オリーブ油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ グリンピース もやし きゅうり レモン	676 Kcal 24.5 g
15	月		五穀ご飯 魚の香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 みぞれ汁	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 はんぺん 豆腐 わかめ	米 麦 玄米 あわ 黒米 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり りょくとうも やし だいこん えのきたけ	596 Kcal 25.1 g
16	火		鶏五目ご飯 しゅうまい 野菜炒め みそ汁 6年生	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 しらたき 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 油 ごま油	にんじん 青ピーマン しめじ たけのこ 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく もやし だいこん ねぎ	568 Kcal 23.4 g
17	水		ガーリックトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	飲用牛乳 大豆 豚肉 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン 油	パセリ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	656 Kcal 24.8 g
18	木		麦ごはん もりもり肉ニラ炒め コーンポテト たぬき汁 	飲用牛乳 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく 油	にら にんじん こまつな しょうが もやし ホールコーン ほうさい えのきたけ	615 Kcal 23.2 g
19	金		カレーうどん ブロッコリーの醤油和え キャラメルポテト	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ さつまいも	冷凍うどん 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油 パター	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 ほうさい いちご	599 Kcal 18 g
22	月		炊き込みご飯 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 豚汁 6年生	飲用牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな ぶなしめじ れんこん しょうが 玉葱 もやし ごぼう だいこん ねぎ	643 Kcal 27.5 g
23	火		五目あんかけ焼きそば じゃがいも中華炒め 果物(いよかん)	飲用牛乳 豚肉 なたと えび いか	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ ほうさい もやし いよかん	604 Kcal 24.3 g
24	水		わかめごはん 鮭の塩焼き 野菜の辛子醤油漬け すいとん汁 昭和22年風	飲用牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 油	こまつな にんじん だいこん 葉キャベツ ごぼう だいこん ほうさい	605 Kcal 27.5 g
25	木		パンパン モチコチキン ピシソワーズ マスタードサラダ オリバラ	飲用牛乳 鶏肉 牛乳(料理用) クリーム	パンパン 砂糖 白玉粉 じゃがいも 油	パセリ にんじん にんにく しょうが セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	708 Kcal 28.3 g
26	金		鶏飯 きびなごのからあげ 筑前煮 郷土料理	飲用牛乳 鶏肉 たまご 竹輪 きびなご のり	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく さといも 油	葉ねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 にんにく しょうが ごぼう れんこん たけのこ たくあん漬(大根)	619 Kcal 25.7 g
29	月	コヒト	チキンカレーライス 練馬サラダ 地産地消	飲用牛乳 生クリーム 鶏肉 かつお節 のり	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 パター	にんじん トマト こまつな にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんごペースト だいこん キャベツ	681 Kcal 18.6 g
30	火		深川飯 ムロアジのハンバーグ 明日葉のみそ和え 小松菜のすまし汁 郷土料理	飲用牛乳 油揚げ あさり 豚肉 むらあじ 豆腐 豆乳 たまご みそ	米 麦 パン粉 砂糖 かたくり粉 麩 油 ごま	あしたば にんじん こまつな ごぼう しょうが 玉葱 だいこん キャベツ ヲクラツツ もやし ねぎ	643 Kcal 31.2 g
31	水		麦ごはん 麻婆大根 中華サラダ 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 ごま	にら にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 スライス ねぎ だいこん キャベツ もやし ホールコーン みかん	642 Kcal 20.5 g

全国学校給食週間

はリクエストメニュー、6年生 は6年生が家庭科の学習で立てた献立です。

食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。

給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	626	24.2	19.6	329	2.8	232	0.4	0.53	32	4.5	2.5
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満