



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!











近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



おせち料理の願いや意味を知ろう!

正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、紹介します。

黒豆  まめまめしく(まじめに)生活できるように	かまぼこ  日の出の形に似ているので、めでたさを表現	かすのこ  ニシンは多くのたまごを持つことから、子どもさんの願い	だてまき  書物(書物)に見えることから、頭がよくなるように
田作り  昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う	きんとん  金色に見えることから、豊かな生活ができるように	昆布巻き  「よるこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現	えび  長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように
紅白なます  紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現	くわい  大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように	れんこん  穴から向こうが見えるので、先を見通せるように	ごぼう  しっかりと地に根づいた生活を送れるように

☆ 今月の献立より ☆

○11日

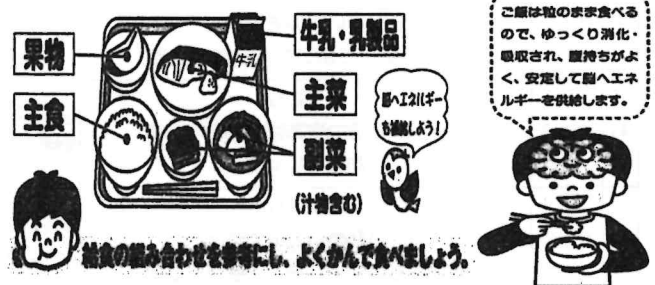
おせち料理、7日の七草、11日の鏡開きにちなんで、紅白の炒めなます、春の七草のせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)などと、白玉団子が入った七草風の汁物を作ります。

○24日~30日 全国学校給食週間です。

学校給食の意義や、役割について理解を深め、関心を深めることなどを目的とした期間です。本校では、24日に練馬産人参を使用したポトフとサラダ、25日に練馬大根のたくあん漬けを使った練馬大根のキムタクごはんを作ります。この他に、練馬と言えば大根です!大根葉も使った大根料理をたくさん取り入れました。

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



<12月使用の主な食材の産地>

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	群馬
	秋田・東京	ピーマン	茨城
にんじん	千葉	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道	さつまいも	茨城
じゃがいも	長崎	りんご	青森
きゅうり	群馬	みかん	熊本
大根	千葉・練馬	もうかさめ	宮城
かぼちゃ	鹿児島	いか	ペルー
長ねぎ	青森	さば	ノルウェー
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
里芋	千葉	鮭	北海道
チンゲン菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手

給食費の引き落としにご協力お願いします。今月の引き落とし日は、1月15日(月)です。

令和6年



1月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量									
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	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 (%)	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)
9	火	○	コメツコカレーライス もやしのごまサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 砂糖 ざらめ ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし 白菜	636	12.8	30.6										2.0
10	水	○	シーフードピラフ しろいんげんまめとやさいのスープ キャラメルポテト	ベーコン いか 牛乳 とり肉 いんげん豆	米 小麦 米ぬか油 マーガリン さつま芋 油 砂糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 生姜 白菜 小松菜	593	11.9	32.9										2.3
11	木	○	ごはん まつかぜやき いためなます ななくさふうしらたまじる	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 バン粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 白すりごま 里芋 白玉団子	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 れんこん かぶ せり かぶ (葉)	611	16.4	27.8										2.3
12	金	○	むぎごはん ししゃものみりんやき やさいのわふうごまいため ごもくごじる	牛乳 ししゃも 油揚げ とり肉 大豆 みそ	米 小麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ジャガイモ こんにゃく	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 大根 ねぎ	583	20.8	30.4										2.7
15	月	○	おやごどん はくさいとじゃがいものみそしる	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 わかめ みそ	米 小麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ 白菜	589	17.9	27.7										3.0
16	火	○	たっぷりやさいのとうりゅうタンメン じゃがいもとにんじんのちゅうかいため	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 米ぬか油 ジャガイモ	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく	621	15.6	37.0										2.9
17	水	○	ごはん おからコロツケ キャベツいため だいごんのわふうじる	牛乳 豚ひき肉 おから チーズ とり肉	米 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 バン粉 米粉 バン粉 米油	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ 小松菜 コーン 大根 しめじ 大根 (葉) ねぎ	599	14.8	25.4										2.7
18	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろに はくさいとこまつなのあまずあえ	炊き込みわかめの葉 牛乳 豚ひき肉 大豆	米 小麦 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 小松菜	580	14.0	23.3										2.3
19	金	○	とりめし キャベツとさつまあげのいためもの かねんしゅい	とり肉 牛乳 さつま揚げ 油揚げ	米 小麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 白菜 ねぎ	592	13.7	25.1										2.3
22	月	○	むぎごはん いかのいちみやき だいごんのさんびら かきたまじる	牛乳 いか 油揚げ 刻み昆布 と り肉 豆腐 卵	米 小麦 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ りんご 大根 にんじん たまねぎ 小松菜	601	20.4	31.4										2.7
23	火	○	そばろどん ぐたくさんみそしる	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 油揚げ みそ	米 小麦 ごま油 砂糖 ジャガイモ	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ら 大根 えのきたけ 小松菜	583	17.6	26.9										2.3
24	水	○	シュガートースト ねりまにんじんとだいごんのポトフ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ワインナー	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ粉 小松菜 コーン	599	14.1	45.7										2.7
25	木	○	ねりまだいごんのキムタクごはん じゃがいもとこおりどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	豚肉 牛乳 高野豆腐	米 小麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ	キムチ 練馬たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	595	17.5	28.1										3.0
26	金	○	むぎごはん さかなのたつたあげ ひじきサラダ けんちんじる	牛乳 さめひじき とり肉 豆腐	米 小麦 片栗粉 米油 米ぬか油 ごま油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんにく にんじん もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 白菜 ねぎ	650	15.7	34.9										2.6
29	月	○	マーボーだいごんどん わかめスープ くだもの(みかん)	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 小麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし みかん	588	15.9	30.3										3.0
30	火	○	むぎごはん あじのハンバーグ キャベツのゆかりいため いなかじる	牛乳 鶏ひき肉 あじ ひじき 豚肉 油揚げ	米 小麦 バン粉 片栗粉 米ぬか油 里芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ キャベツ れんこん にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	592	17.3	27.2										2.6
31	水	○	むぎごはん ぎせいどうふ やさいのびたし かぼちゃのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 小麦 米ぬか油 砂糖	にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	588	17.5	28.4										2.7

※ 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17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	600	16.1	30.3	2.6	335	91	2.2	260	0.29	0.44	17	6.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上