

1月給食だより

令和5年1月10日
 練馬区立光が丘第三中学校
 校長 蓮池 和彦
 栄養士 小沢 伸幸

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
 ※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

★給食メニューのレシピ紹介★

生徒からのリクエストに応じて、ご家庭でも作りやすいおススメの給食レシピを紹介いたします。ぜひご家庭で給食メニューの再現にチャレンジしてみてください！

「カレービーンズトースト」

＜材料（4人分）＞

食パン	4枚（6枚切り）
炒め油	4.8g
豚ひき肉	100g
カレー粉	4g
たまねぎ	112g
にんじん	48g
ゆで大豆	70g
トマトケチャップ	52g
中濃ソース	17.2g
乾燥パン粉	適量
ピザチーズ	48g

＜作り方＞

- ① たまねぎ、にんじん、ゆで大豆をそれぞれみじん切りにする。
- ② 油を引いたフライパンでひき肉をしっかり炒める。
- ③ ②にカレー粉を振り入れ、香りが立ってくるまで炒める。
- ④ ③に①を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にケチャップ、ソースを加えて味付けする。
- ⑥ ⑤にパン粉を少しずつ入れながら、具の汁気をまとめる。
- ⑦ 食パンに⑥とチーズをのせ、トースターで焼く。
- ⑧ チーズがとろけて、全体に軽く焼き色がついたら完成。

※材料のgは目安ですので、冷蔵庫にある残り食材やお好みに合わせてお作りください。

※給食での具の分量は多めですので、ご家庭に合わせて5,6人分に分けて作っても良いかと思います。

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある

大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていき、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
<p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p>	<p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>すいとんのみそ汁</p>

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
<p>ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー</p>	<p>コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わってきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
<p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

令和5年

1月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	火	ご飯 牛乳 魚の西京焼き 紅白なます 白玉入りすまし汁	牛乳 ぶり みそ とり肉	米 米ぬか油 砂糖 里芋 白玉団子	大根 にんじん たまねぎ かぶ ねぎ 小松菜	765	17.5	29.4	2.6
11	水	ガーリックトースト 牛乳 ビーフシチュー ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 大豆 レンズ豆	食パン バター 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 砂糖	パセリ粉 生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 枝豆 きゅうり コーン	833	15.7	50.0	3.6
12	木	豚肉と小松菜の混ぜごはん 牛乳 厚焼き玉子 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	769	17.1	34.4	3.6
13	金	ご飯 牛乳 生揚げのすき焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら 果物 (伊予柑)	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 白ごま	たまねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ えのきたけ にんじん いよかん	799	16.4	31.7	2.7
16	月	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜のごま酢和え 生揚げと根菜のみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	716	19.2	31.7	3.3
17	火	チキンピラフ 牛乳 ベーコンとキャベツのソテー ボルシチ風トマトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 大麦 米ぬか油 バター オリーブ油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン パセリ粉 キャベツ コーン セロリー	732	15.2	29.5	3.7
18	水	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめの味噌汁	牛乳 鶏もも 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 生姜 にんにく ねぎ	793	13.1	32.2	2.7
19	木	ご飯 牛乳 はたはたの唐揚げ 野菜ののり和え きりたんぼ汁	牛乳 はたはた のり とり肉 油揚げ	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 きりたんぼ	大根 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ	750	14.3	32.2	2.1
20	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン みかん	847	14.9	28.7	3.0
23	月	ご飯 牛乳 海苔の佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ炒め つくね汁	牛乳 のり 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	米 砂糖 みずあめ 米ぬか油 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	767	17.4	29.0	3.2
24	火	シーフードカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ 果物(りんご)	ベーコン いか えび あさり 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 はちみつ マーガリン 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン レモン りんご	791	13.9	28.3	3.3
25	水	きなこトースト 牛乳 レモンドレッシングサラダ マカロニのクリーム煮	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム チーズ	食パン バター グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米ぬか油 マカロニ 小麦粉 マーガリン	キャベツ にんじん (地場) コーン たまねぎ レモン マッシュルーム パセリ粉	812	14.7	40.9	3.1
26	木	麦ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの甘味噌和え 五目かきたま汁	牛乳 くじら肉 みそ とり肉 豆腐 卵	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 米ぬか油	生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ 大根 小松菜	750	19.7	29.3	2.6
27	金	練馬のおろしのとりガラスープ麺 牛乳 揚げぎょうざ	とり肉 貝柱 牛乳 豚ひき肉	中華めん 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油	にんにく 生姜 にんじん しめじ ねぎ 小松菜 大根 (地場) ゆず キャベツ にら 干しいたけ	723	16.7	34.1	3.6
30	月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け 具だくさんの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ 厚揚げ	米 こんにゃく じゃが芋	白菜 かぶ にんじん 生姜 ごぼう 大根 小松菜	716	20.9	30.5	2.4
31	火	麦ご飯 牛乳 車麩の卵とじ 小松菜のじゃこ炒め 果物(いちご)	牛乳 とり肉 卵 ちりめんじゃこ	米 大麦 焼きふ 砂糖 片栗粉 米ぬか油 白ごま	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ 小松菜 コーン いちご	730	18.2	25.2	2.7

練馬産にんじん使用!

※ 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16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	768	16.5	32.4	3.0	377	111	3.6	282	0.32	0.50	18	7.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※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。□



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～
 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県・埼玉県】【キャベツ 愛知県・練馬区】
 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 練馬区】【きゅうり 宮崎県・群馬県】
 【ごぼう 青森県・宮崎県】【長ねぎ 千葉県・栃木県・練馬区】【白菜 茨城県・練馬区】
 【生姜 長崎県】【にんにく 青森県】【赤ピーマン 茨城県・宮崎県・山形県】
 【たけのこ 静岡県】【小松菜 埼玉県・東京都・千葉県】【里芋 愛媛県・埼玉県】