

# 給食だより 1月

練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦  
栄養士 飯高 順子

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p><b>明治22年(1889年)</b></p>  <p>・おにぎり、塩さげ、菜の漬物</p>	<p><b>昭和22年(1947年)</b></p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p><b>昭和30年(1955年)</b></p>  <p>・コップパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p><b>昭和52年(1977年)</b></p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

### 検食を知っていますか？



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などを見ます。

給食をつくらしてくれる人に  
感謝しよう!



## 冬にも飲もう!! 牛乳

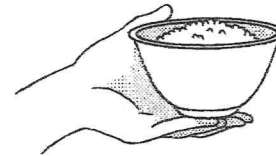
冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



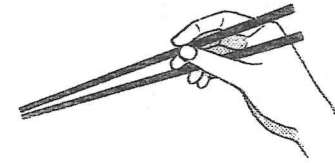
## 食器の持ち方・姿勢はできていますか？

### 茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

### はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

### 姿勢



背筋を伸ばし、体と机の間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

## クイズ ブロッコリーはどこを食べている？

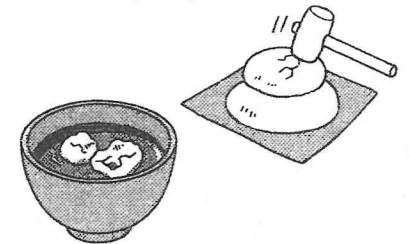
- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 芽



ブロッコリーは、花房(つぼみ)と葉を食べています。花房は、花のつぼみで、葉は、葉のつぼみです。

## 1月11日は

### 鏡開き



正月にお供えした鏡もちを木づちなどで割って、おしるこなどにします。

令和7年

1月献立表

光が丘第三中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					栄養量					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
9	木	赤米ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮	ぶり とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	生姜 大根 白菜 ねぎ	米 赤米 砂糖 白玉団子	白ごま	762	15.9	25.4	2.5
10	金	ご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜チップス くだもの(みかん)	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ ごぼう れんこん みかん	米 こんにやく 焼きふ 砂糖 さつま芋	米油 油	835	13.8	30.0	2.3
14	火	麦ご飯 牛乳 魚の彩り焼き キャベツと竹輪の炒め 豚汁	めだい 竹輪 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 マヨネーズ ごま	803	15.4	33.5	3.0
15	水	キャロットライスの約1/3かけ 牛乳 じゃがいもとチンゲン菜のスープ キャロットラペ	とり肉 えび	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 米油 白ごま	830	13.0	34.9	2.8
16	木	東北料理 ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 野菜の昆布漬け せんべい汁	紅鮭 竹輪 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 砂糖 南部せんべい	白ごま 白すりごま	767	17.9	20.1	3.1
17	金	ごぎつねごはん 牛乳 厚焼きたまご じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油	760	16.9	31.7	3.0
20	月	シナモントースト 牛乳 チリコンカルネ シーザーサラダ	大豆 ひよこ豆 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 小麦粉	バター 米油	799	15.9	41.3	3.0
21	火	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 節で野菜の小松菜ドレッシング どさんご汁	卵 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも とさかのり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米油 バター	629	14.8	31.9	2.6
22	水	練馬ねぎ 練馬産ねぎの塩豚汁 牛乳 練馬野菜たっぷり味噌汁 フルーツヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく もやし ねぎ 大根 しめじ みかん 缶 パイナップル 缶 桃缶 レモン	米 大麦 片栗粉 砂糖 タピオカ	米油 ごま油	897	14.2	31.6	3.0
23	木	シーフードピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ ヌードルスープ	いか ほたて貝 あさり えび 豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	小松菜	にんにく たまねぎ	米 じゃが芋 砂糖 スバゲティ	米油 バター	751	18.1	28.4	2.8
24	金	長崎 とりめし 牛乳 長崎天ぷら 浦上そばろ かんざらし	とり肉 鶏ひき肉 いわし 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう もやし 桃缶 みかん缶	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 白玉団子 はちみつ 黒蜜	米油 油	845	13.9	24.1	1.7
27	月	秋田 ご飯(あきたこまち米) 牛乳 にぎすの唐揚げ いぶりごっこ和え いものご汁	にぎす ベーコン 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ たくあん ねぎ しめじ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 里芋	油 米油 マヨネーズ	742	15.6	28.4	2.7
28	火	高知 こうしめし(高知県、練馬たくあん) 牛乳 かつおのガーリックソース おかかあえ かきたま汁	かつお かつお節 鶏もも 豆腐 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	練馬たくあん にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 バター	747	20.0	25.8	2.9
29	水	中国 ジャージャー麺 牛乳 もやしのナムル マラーカオ	豚ひき肉 大豆 みそ 卵	牛乳 コンデンスミルク	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	中華めん 片栗粉 砂糖 米粉 黒砂糖	米油 ごま油 白ごま	821	16.6	27.8	3.0
30	木	東京 深川めし 牛乳 鶏肉の天ぷら ちゃんご鍋 東京べったら漬	あさり とり肉 卵 鶏もも たら 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 大根(葉)	ねぎ 生姜 白菜 しめじ	米 砂糖 小麦粉	米油 油	755	18.2	29.2	3.0
31	金	ご飯 牛乳 仙台肉じゃが ホタテとツナのサラダ くだもの(みかん)	豚肉 まぐろ ほたて貝	牛乳	にんじん 大根(葉) 小松菜	たまねぎ みかん	米 しらたき 油麩 じゃが芋 砂糖	米油 白ごま	886	13.5	31.1	2.9

※ 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	789	15.8	29.7	2.7	386	108	3.6	257	0.33	0.51	18	6.9
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

1月24日~1月30日全国学校給食週間



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボル  
マーク

生産地一覧(予定)

- 小松菜 東京・瑞穂町 ○しめじ 長野県 ○人参 北海道 ○玉ねぎ 北海道 ○ねぎ 練馬区 ○もやし 栃木県 ○ごぼう 群馬県
- ピーマン 宮城県 ○きゅうり 東京八王子 ○キャベツ 茨城県 ○にんにく 青森県 ○ねぎ 青森県 ○じゃがいも 北海道
- 生姜 高知県 ○れんこん 茨城県 ○たまご 東京府中 ○白菜 長野県 ○しめじ 長野県 ○たくあん 練馬区 ○鶏肉 宮崎県