



1月給食だより

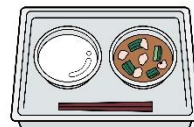


令和8年1月
練馬区立
石神井西中学校

<1月24日から30日は全国学校給食週間です>

給食の歴史

明治22年に山形県にある私立小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国に広がりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるを得なくなりました。戦争が終わり、昭和22年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。



現在の学校給食

学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べすぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。給食は多彩な食材を使用し、栄養バランスが考えられています。残さず食べることで、みなさんに必要なエネルギーや栄養素をとることができます。給食を通して苦手な食べ物にもチャレンジしていけるといいですね。



<1月の給食から>



8日：「お正月」「鏡開き」～新春おこわ・松風焼き・紅白なます・お雑煮～

新年最初の給食はお正月の「おせち料理」や1月11日の「鏡開き」にちなんだ献立です。おせちには様々ないわれがあります。「松風焼き」には正直な生き方が出来ますように、「新春おこわ」に入っている「黒豆」には1年間マメに（元気に）過ごせますようにという願いが込められています。汁物には11日の鏡開きにちなんで、白玉団子を使ったお雑煮を出します。様々な願いが込められた正月料理を食べて、今年も良い1年にしましょう。



26日～30日：世界の料理、日本の郷土料理など特色ある献立

全国学校給食週間に合わせて世界の料理や日本の郷土料理が登場します。26日の「キムムッチ」は韓国風のりふりかけです。和食で定番の肉じゃがですが、この日はコチュジャンを使って韓国風にアレンジします。27日は台湾料理の「魯肉飯(ルーローハン)」、28日は秋田県郷土料理のきりたんぽを使った「きりたんぽ汁」、29日はフランス料理の「コック・オ・ヴァン」、30日は東京都の郷土料理「深川飯」を給食用にアレンジして提供します。

<12月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
小松菜	埼玉	じゃがいも	北海道	エリンギ	新潟	チンゲン菜	千葉	さば	千葉
大根	東京(練馬)	キャベツ	茨城・東京(練馬)	えのき	長野	れんこん	茨城	たこ	北海道
にんじん	北海道・千葉	白菜	茨城・東京(練馬)	にら	千葉	りんご	山形	さけ	北海道
さつまいも	茨城	きゅうり	宮崎	しめじ	長野	みかん	熊本	さわら	韓国
にんにく	青森	ねぎ	秋田	ごぼう	青森	ちりめんじゃこ	兵庫	豚肉	千葉
生姜	高知	さやいんげん	福島	さやえんどう	静岡	たら	北海道	鶏肉	岩手
玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	かぼちゃ	北海道	ししゃも	アイランド	精白米	岩手・宮城・新潟

<1月1人あたりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
744	31.4	23.5	364	3.3	263	0.48	0.55	33	7.3	2.9