



1月 給食だより



令和7年1月
練馬区立
石神井西中学校

<全国学校給食週間 ～日本全国の郷土料理を食べよう～>

1月24日から30日は全国学校給食週間です。1月は給食を通して日本全国の郷土料理やご当地料理を紹介します。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用した風土にあった料理として作られ、食べられてきたものです。給食を通して、日本各地の特色を学んでいきましょう。

1月31日 長野県
・キムタクごはん
・鶏肉の山賊焼き

1月27日 宮城県
・油麩井
・おくずがけ

1月28日 山梨県
・ほうとう
⇒昔の山梨県では米の栽培が難しかったため、代わりに小麦を使ったほうとうが食べられていたそうです。

1月30日 埼玉県
・かてめし
・ゼリーフライ

1月29日 練馬地場野菜
・いかのねぎ甘酢醤油
・練馬野菜たっぷり味噌汁
⇒練馬産ねぎが区から無償で配布されます。

<1月の給食から>

8日：「お正月」「七草の節句」「鏡開き」～七草ごはん・松風焼き・黒豆の甘煮・お雑煮～

新年最初の給食はお正月の「おせち料理」や1月7日の「七草の節句」、1月11日の「鏡開き」にちなんで献立です。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、「黒豆」には一年間マメに（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。また、「七草ごはん」は「七草の節句」の行事食です。七草の節句には無病息災を願い、春の七草が食べられていました。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お正月の行事食を食べて、今年もよい1年にしましょう。

22日：ベトナム料理～バインミー・フォー入り五目スープ・ベトナムプリン～

この日は東南アジアにあるベトナムの料理を紹介します。ベトナム料理は、植民地支配を受けていたフランスの影響が色濃く、今回のバインミーとベトナムプリンもそのうちの一つです。東南アジアといえばナンプラーなどのエスニックな味付けが特徴ですがベトナム料理は比較的マイルドで、日本人にも食べやすい味付けになっています。

<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 |
|-------|--------|------|---------|---------|----|-----|-----|
| 練馬大根 | 練馬区 | にんにく | 青森 | かぶ | 千葉 | 白菜 | 群馬 |
| きゃべつ | 東京、茨城 | セロリ | 愛知、福岡 | ブロッコリー | 愛知 | 小松菜 | 埼玉 |
| 人参 | 千葉 | にら | 茨城 | もやし | 栃木 | ごぼう | 青森 |
| じゃがいも | 北海道 | 系三つ葉 | 静岡 | 長ねぎ | 青森 | 里芋 | 埼玉 |
| たまねぎ | 北海道 | きゅうり | 埼玉、宮崎 | ぶなしめじ | 長野 | 生姜 | 高知 |
| 大根 | 千葉 | かぼちゃ | 北海道、鹿児島 | さやいんげん | 沖縄 | みかん | 和歌山 |
| ゆず | 高知 | でこぼん | 熊本 | ちりめんじゃこ | 兵庫 | いか | ペルー |
| さば | ノルウェー | えび | ベトナム | かつお | 静岡 | ぶり | 長崎 |
| ししゃも | アイスランド | 精白米 | 青森、岩手 | 鶏肉 | 青森 | 豚肉 | 千葉 |

<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 |
| 763 | 31.8 | 24.1 | 411 | 3.7 | 305 | 0.48 | 0.56 | 32 | 7.7 | 3.1 |