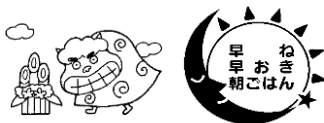


給食だより



練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって慌ただしい日々が続きます。1月はこれから始まる1年を、無事に過ごすようにと願いを込めた行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を受け継いでいくために、行事食の意味や由来など、今年も子供たちにたくさんのことを伝えていきたいと思っています。まだまだ感染症が心配な季節ですが、日頃からマスクで予防し、食事の前の手洗いをしっかり行っていきましょう。新しい年も心身ともに健康第一で過ごしてください。

❀ 今月の献立から ❀

- ❖ 8日(水)「2025年スタート」
邪気を払う赤米ごはん、隠し事をしない正直な生き方ができるようにという意味の松風焼き、おめでたい紅白なます、給食で使用できる七草の入ったたまご汁で給食スタートです。
- ❖ 10日(金)「鏡開き(11日)」
正月に供えていた鏡もちを木槌などで割って食べる日です。“割る”や“切る”という言葉は縁起が悪いので、“開く”という言葉を使います。特注のお餅で餅巾着煮を作ります。
- ❖ 15日(水)「小正月」
1月1日を「大正月」というのに対し、1月15日を「小正月」といいます。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、どんど焼きをしたり、小豆がゆを食べたりします。給食は小豆ごはん、練馬の冬野菜をたくさん使った献立です。
- ❖ 20日(月)「食育の日(19日)」
3年生の受験応援として、験担ぎでごま味噌とんかつを作ります。
- ❖ 「全国学校給食週間」 学校給食の始まり～現代をタイムリープ⑥
全学年のいる日程に実施、栄養価が不足しないよう、食材や品数は調整しています。
21日(火)<明治22年> 学校給食の始まり
 <昭和17年> 戦争による食糧不足の中作られたすいとん
22日(水)<大正12年> 子供たちの栄養改善として給食が全国へ広まった
23日(木)<昭和25年> アメリカから支援された小麦粉でパンが導入、完全給食の開始
24日(金)<昭和30年> 戦争による食糧難だった時代に給食を支えたクジラ肉
 アメリカから支援された食材で給食が再開
27日(月)<昭和38年> パン以外の主食として導入されたソフト麺
28日(火)<昭和51年> 米飯給食の導入
29日(水)<現在> 平成17年に食育基本法が制定され、学校における「食育」として、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化に視点をもち取り組んでいます。
地産地消献立として、東京の食材を多品目使用、練馬区立の小中学校が練馬区内産長ねぎを使用する一斉給食です。



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

<p>明治 22年 (1889年)</p> <p>【おにぎり、焼き魚、漬物】</p>	<p>山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。</p>	<p>大正 12年 (1923年)</p> <p>【五色ごはん、栄養みそ汁】</p>	<p>9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。</p>
<p>昭和 17年 (1942年)</p> <p>【すいとんのみそ汁】</p>	<p>昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小學生に特別配給物資による学校給食が実施される。</p>	<p>昭和 22年 (1947年)</p> <p>【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】</p>	<p>昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。</p>
<p>昭和 25年 (1950年)</p> <p>【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】</p>	<p>アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小學生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。</p>	<p>昭和 40年 (1965年)</p> <p>【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】</p>	<p>昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。</p>
<p>昭和 51年 (1976年)</p> <p>【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】</p>	<p>米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。</p>	<p>そして、現在は…</p> <p>子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。</p>	

給食食材の産地についてのお知らせ 12月1日～12月25日

米	青森 岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道				ぶなしめじ	長野	まいたけ	栃木
しょうが	高知	ブロッコリー	練馬 埼玉	里芋	埼玉	かぼちゃ 北海道	たけのこ	愛媛	ごぼう	青森
にんにく	青森	カリフラワー	茨城	なす	栃木	さつまいも	茨城	万能ねぎ 千葉 静岡	れんこん	茨城
じゃがいも	北海道	白菜	練馬	ほうれん草	埼玉	ピーツ	練馬	きゅうり	千葉	ピーマン 茨城
玉葱	北海道	大根	練馬	エリンギ	新潟	えのきたけ	長野	赤ピーマン	茨城	りんご 山形
人参	練馬 千葉	小松菜	練馬	セロリ	千葉	かぶ	千葉	しそ	愛知	はれひめ 愛媛
キャベツ	練馬	練馬大根	練馬	青梗菜	千葉	ねぎ	栃木	もやし	栃木	ラフランス 山形

令和7年

1月献立表

三原台中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	○ 赤米ごはん 松風焼き 紅白なます 七草たまご汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ 鶏卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 大根葉 かぶ葉 水菜 小松菜 せり	生姜 干し椎茸 大根 かぶ 白菜	米 赤米 三温糖 でん粉	ごま	724	18.0	29.3	2.8
9	木	○ レンズ豆とごぼうのドライカレー レモンドレッシングサラダ 人参オレンジケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	生姜 にんにく セロリー ごぼう たまねぎ レーズン グリーンピース レモン キャベツ オレンジジュース	米 押麦 中ざら糖 三温糖 上白糖 薄力粉	米油 バター	845	12.8	25.3	2.2
10	金	○ けんちんうどん 餅巾着煮 ごぼうのマコネズンソーテー	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さいやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ たまねぎ	冷凍うどん 里芋 こんにやくもち スパゲティ 三温糖	米油 マコネズ	728	15.9	34.7	2.8
14	火	○ ルーローハン 水菜と桜えびのボン酢和え 白菜と春雨のスープ	豚バラ肉 豚もも肉 桜えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 たまねぎ ねぎ 緑豆もやし 白菜 きくらげ	米 押麦 三温糖 普通春雨	米油 ごま	716	15.1	33.1	3.0
15	水	○ 小豆ごはん 蓮根ハンバーグ おろしソースかけ ポイルブロッコリー 冬野菜のみそ汁	小豆 豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん 大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 三温糖 でん粉 里芋 こんにやく	ごま	748	18.5	27.0	3.8
16	木	○ キャロットライスのえびクリームかけ マセドアンサラダ アップルゼリー	ベーコン 調製豆乳 えび	牛乳 脱脂粉乳 クリーム パルメザンチーズ イナアガー	にんじん ほろれん草	にんにく セロリー たまねぎ ふなしめじ マッシュルーム きゅうり りんご ホールコーン リンゴジュース	米 薄力粉 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	米油 バター	846	12.8	28.8	3.3
17	金	○ 豆わかごはん 豚バラ大根 さつま汁	大豆 豚バラ肉 豚もも肉 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 万能ねぎ	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖 でん粉 こんにやく 里芋	米油	783	17.7	36.1	3.1
20	月	○ 小正月 ごはん ごま味噌とんかつ せん切りキャベツ うすくず汁	豚ヒレ 鶏卵 八丁味噌 赤みそ かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 くずでん粉	米油 ごま	831	18.2	27.5	3.3
21	火	○ 明治22年、昭和17年 ごはん 鮭の塩焼き 青菜のおひたし すいとん	鮭 鶏もも肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 干し椎茸 大根 ねぎ	米 薄力粉 白玉粉	米油	705	19.2	17.2	2.3
22	水	○ 大正12年 五色ごはん 焼きししゃも 栄養みそ汁 ぼんかん	鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 万能ねぎ	ごぼう 干し椎茸 枝豆 大根 ぼんかん	米 こんにやく 三温糖 さつまいも	米油	739	17.6	26.5	3.5
23	木	○ 昭和25年 昔ながらの揚げパン みかん入りサラダ カレーシチュー	豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん ホールトマト	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ 生姜 にんにく りんご	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	817	13.3	41.2	2.7
24	金	○ 昭和30年 バターライス クジラの竜田揚げ 茹でキャベツ トマトシチュー	くじら肉 鶏もも肉 大豆	牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマトピューレ	生姜 キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース	米 でん粉 じゃがいも 三温糖 薄力粉 米粉	バター 米油	878	17.3	28.0	3.0
27	月	○ 昭和38年 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ネーブルオレンジ	豚ひき肉 大豆	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく セロリー マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり ネーブル ホールコーン	スパゲティ 三温糖	米油	802	16.5	35.0	2.1
28	火	○ 昭和51年 昭和のカレーライス 塩もみ野菜 うずら卵煮	豚肩肉 うずら卵	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 バター	812	13.3	30.9	2.4
29	水	○ 現代 長ねぎ一斉給食 練馬大根沢庵ごはん 鯨のさんが焼き 明日葉のごま和え 練馬野菜のみそ汁	あじ 鶏卵 すけとうだら 油揚げ 押し豆腐 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	のり 牛乳	しそ あしたば ほろれん草 にんじん 小松菜	ぬか漬け 沢庵 生姜 れんこん ねぎ かぶ 緑豆もやし 大根 たまねぎ キャベツ	米 三温糖 でん粉	米油 ごま ごま油	707	18.5	23.4	3.6
30	木	○ 麦ごはん 鰯の梅煮 磯香和え 白みそお団子汁	いわし 鶏もも肉 白みそ	牛乳 真昆布 のり	小松菜 にんじん かぶ葉	生姜 練り梅 白菜 大根 かぶ	米 押麦 三温糖 里芋 冷凍白玉団子	米油	716	16.3	19.9	3.1
31	金	○ あぶたま丼 みそポテト すまし汁	鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵 赤みそ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース 大根 えのきたけ ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉 豆麩	米油	890	15.5	27.6	4.1

※ 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	782	16.2	29.0	3.0	369	116	3.1	247	0.38	0.48	21	7.3
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定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。