

給食だより 1月

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

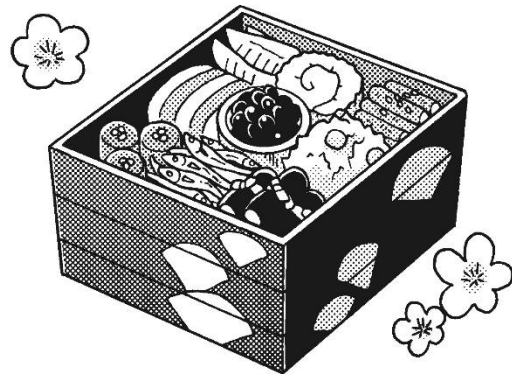
栄養士 高井 愛莉




あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

<p>黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子</p> <p>にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>田づくり</p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き</p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

きゅうしょくこんだて しゅん やさい はくさい た
給食献立レシピ 旬の野菜（白菜）を食べよう！

白菜のクリーム煮

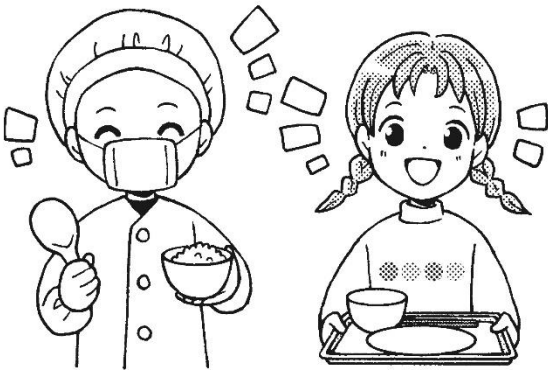
<材料4人分>

- 鶏肉 100g
- じゃがいも 中1個
- にんじん 中1/3本
- たまねぎ 中1/2個
- 白菜 1/8玉
- ぶなしめじ 30g
- パセリ 適量
- 油 大さじ1/2
- バター 15g
- 小麦粉 大さじ2
- 水 1カップ
- 鶏からスープの素 小さじ1
- 牛乳 1と1/4カップ
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちようぎり、たまねぎはスライス、白菜は葉と芯の部分に分けて葉はざく切り、芯は細切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② フライパンに油とバターを入れ、弱火で加熱し、バターが溶けたら鶏肉とたまねぎを入れ炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、にんじん、ぶなしめじ、白菜の芯を入れて炒め、全体に油が回ったら小麦粉をふり入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水と鶏からスープの素を加え、一煮立ちしたら白菜の葉を加える。
- ⑤ 牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえ、とろみがついたらパセリを散らして完成。

がつ か にち
1月24日～30日は
 ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅう かん
全国学校給食週間



がっ こう きゅうしょく
**学校給食の
 始まりは？**

がっ こう きゅうしょく めい じ ねん
 学校給食は、明治22年
 (1889年)、山形県の忠愛
 小学校で、家が貧しい子ども
 たちへ無償で昼食を出した
 のが始まりとされています。
 献立は塩さけ、おにぎり、
 漬物といわれます。その後、
 全国各地に広まりました。

がっ こう きゅうしょく
**学校給食の
 役割は？**

げん ざい がっ こう きゅうしょく えい よう
 現在の学校給食は、栄養
 バランスのとれた食事で、
 成長期にある子どもたちの
 健全な成長を支え、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
 に重要な役割を果たしてい
 ます。

きゅうしょく
もりもり給食ウィーク

1月22日(月)～26日(金)まではもりもり給食ウィークで
 す。今回は給食委員会の5年生と6年生に1週間献立を立
 ててもらいました。全校の皆さんが元気いっぱいにご過
 せよう、栄養満点のメニューを一生懸命考えてくれました。
 もりもり食べて元気に過ごしましょう！

こんだてたんとうしゅ
 献立担当者

- | | | | | |
|--------|----|---------|----|--------------|
| 22日(月) | 5年 | ぼうのしたさん | 6年 | ましこさん |
| 23日(火) | 5年 | きむらさん | 6年 | すずきさん |
| 24日(水) | 5年 | あべさん | 6年 | かつまたさん かとうさん |
| 25日(木) | 5年 | ながのさん | 6年 | みずぐちさん |
| 26日(金) | 5年 | やまざきさん | 6年 | ささなみさん |

きゅうしょく
1回のテーマ給食

- ★11日(木) 鏡開き献立
- ★12日(金) 季節の献立
おみくじコロッケ
- ★18日(木) 旬の食材献立
大根
- ★22日(月) ?
もりもり給食ウィーク
- ★26日(金)

まいにち きゅうしょく しゃしん がっこう
**毎日の給食の写真とコラムを学校ホ
 ームページ【給食日記】にて公開中
 です！**



せっきよくてき
積極的にとろう！
 食物繊維

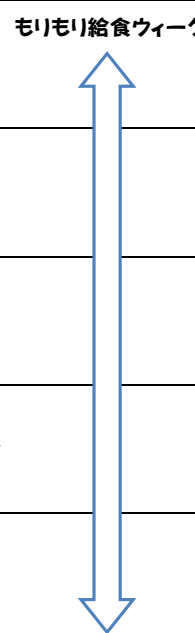


令和5年度1月 予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
			あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
10	水 麦ごはん いかのかりんとうがらめ わかめとツナの和え物 みそ汁	○	牛乳・わかめ	いか・ツナ缶 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・大麦・米粉 片栗粉・砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド	にんじん	しょうが・もやし・キャベツ・レモン汁 たまねぎ・ながねぎ	638	27.3
11	木 ごはん 魚の西京焼き 甘酢和え 白玉雑煮	○	牛乳	たら・白みそ 絹ごし豆腐・鶏肉	米・砂糖・白玉粉		にんじん ごまつな	しょうが・キャベツ・もやし・ながねぎ だいこん・ぶなしめじ	575	27.1
12	金 丸パン おみくじクロquette ボイルキャベツ ABCスープ	○	牛乳	豚ひき肉 調製豆乳・たまご ウインナー うずら卵・たこ ベーコン	ミルクパン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉・パン粉 砂糖・マカロニ	豆乳クリームバター 揚げ油	にんじん	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム	586	22.5
15	月 みそラーメン きびなごのから揚げ 大根とくわがめのサラダ	○	牛乳・くわがめ きびなご	豚肉・赤みそ 白みそ	蒸し中華めん 砂糖・米粉 片栗粉	サラダ油・ごま油 白すりごま	にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・もやし たまねぎ・ながねぎ・だいこん キャベツ	551	27.6
16	火 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き さわやか和え 根菜汁	○	牛乳	豚肉・油揚げ	米・大麦・砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん	しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり レモン・ごぼう・だいこん・ながねぎ	597	25.6
17	水 カレーライス フライビーンズサラダ りんご	○	牛乳	豚肉・ひよこめ	米・大麦 じゃがいも 小麦粉・片栗粉 砂糖	油 豆乳クリームバター	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・冷凍ホールコーン きゅうり・キャベツ・りんご	689	21.9
18	木 ごはん 魚のごま衣がらめ おろし和え 呉汁	○	牛乳	もうかさめ・大豆 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・片栗粉・米粉 砂糖・こんにゃく	揚げ油 白いりごま	ごまつな にんじん	しょうが・はくさい・もやし・レモン汁 だいこん・たまねぎ・ながねぎ	611	28.6
19	金 照り焼きツナトースト みそドレサラダ 洋風たまごスープ	○	牛乳・ピザチーズ	ツナ缶・白みそ 鶏肉・たまご	食パン・砂糖 じゃがいも・片栗粉	マヨネーズ サラダ油 白いりごま	にんじん ごまつな	たまねぎ・きゅうり・キャベツ 冷凍ホールコーン・ぶなしめじ	568	24.4
22	月 揚げパン パリパリサラダ りんごゼリー	○	牛乳・粉寒天		ミルクパン・砂糖 グラニュー糖 ワントンの皮	サラダ油・ごま油	にんじん ごまつな	キャベツ・もやし・冷凍ホールコーン たまねぎ・りんごジュース	532	14.7
23	火 キムチチャーハン ししゃもの石垣揚げ ツナサラダ	○	牛乳・ししゃも	豚肉・たまご ツナ缶	米・小麦粉・砂糖	油・ごま油 白いりごま 黒いりごま	ピーマン にんじん	はくさい・キムチ・ながねぎ・キャベツ もやし・みかん	649	24.2
24	水 ねぎ塩豚丼 じゃこ和え かきたま汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ	豚肉・たまご ツナ缶	米・片栗粉	ごま油・油 白いりごま	わけぎ・にんじん ごまつな	ながねぎ・にんにく・もやし・たまねぎ レモン汁・はくさい・えのきたけ	608	28.9
25	木 ごはん マーボー豆腐 コーンサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉・大豆 木綿豆腐・赤みそ	米・砂糖・片栗粉	油・ごま油	にんじん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが・グリーンピース キャベツ・きゅうり・冷凍ホールコーン もも缶・みかん缶・バイン缶	681	28.1
26	金 わかめごはん 鮭の照り焼き 五色和え みそ汁	○	牛乳 炊きこみわかめ	生サケ・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも	白いりごま	にんじん ごまつな	しょうが・もやし・キャベツ 冷凍ホールコーン・たまねぎ	572	27.8
29	月 フレンチトースト ミネストローネ こまつなサラダ	○	牛乳	たまご・豚肉 ベーコン いんげんまめ ツナ缶	食パン じゃがいも マカロニ	油 豆乳クリームバター ごま油	にんじん・トマト缶 ごまつな	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・しょうが・にんにく きゅうり・もやし	579	25.7
30	火 たまごとじうどん ごま酢和え さつまいもと大豆の甘辛和え	○	牛乳	鶏肉・たまご 大豆	冷凍うどん 片栗粉・砂糖 さつまいも	ごま油・白すりごま 白いりごま	にんじん ごまつな	たまねぎ・ぶなしめじ・ながねぎ もやし・キャベツ	550	25.7
31	水 豚肉のすき焼き丼 小松菜と糸寒天のおかか和え みそ汁	○	牛乳・糸寒天 わかめ	豚肉・糸けずり節 絹ごし豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・大麦・しらたき 砂糖	サラダ油 白いりごま	にんじん ごまつな	はくさい・たまねぎ・ごぼう・もやし キャベツ・だいこん	571	23.7



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	508	597	687
足立区所要量	527	620	713