

# 給食だより 1月

令和5年1月9日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子



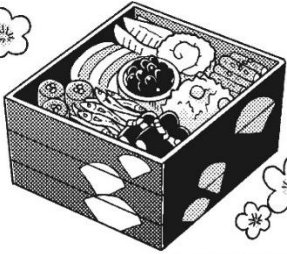
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。家族やまわりの友だち、先生と話して比べてみるのもおもしろいかもしれません!

## おせち料理の意味や込められた願い

|   |   |
|---|---|
| <p><b>黒豆</b></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><b>数の子</b></p> <p>にしんの卵はたくさん数の数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>  |
| <p><b>田づくり</b></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、五穀豊穰を願っています。</p>  | <p><b>えび</b></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><b>こぶ巻き</b></p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p>                      | <p><b>きんとん</b></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>   |

## お正月のおせち

おせち料理はもともと旧暦の季節の変わり目の「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。



## 1月12日(金) 七草雑煮汁



1月7日(人日の節句)の朝、春の七草の入った七草粥を食べ、一年の健康を祈ります。「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」給食には、せり、なずな、すずしろが入っています。

## 1月18日(木) 野菜の日



### ～千住ねぎの焼き鳥井～

かつて足立区を中心に栽培されていた千住ねぎ。白い部分が長くてやわらかい。荷崩れしにくく、とっても甘み強いのが特徴で、鍋料理などに好んで使われます。給食では焼き鳥井にして味わいます!

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食は明治22年、山形県の小学校で始まりました。献立はおにぎり、さけ、鮭、つけものだったと言われています。その後全国に広まりました。

## 1月15日(月)～1月19日(金) もりもりきゅうしょくウィーク

この期間は「いただきます」までの目標時刻を決め、クラスみんなで協力します。食事時間を確保し、しっかりと食事に向き合う取り組みです。食育メモや給食委員による食育放送も行います!

## 1月15日(月) おみくじコロッケ



新年といえばおみくじ!今年の運勢を占います。おみくじコロッケには3種類の具が入っています。  
☞ウイナー:winner(勝者)とかけて、今年は勝負強い一年に。  
☞うずら卵:黄身(君)が中心とかけて、今年は人気者の一年に。  
☞チーズ:カルシウムたっぷりなチーズとかけて、一年間健康にすごすでしょう。どの具を引き当てるのか運だめし!?

## 今月の給食メニュー コンクールエントリー作品

1月19日(金) ブロッコリーの4クリームスパゲティ (6年1組 前橋楓香さん)

1月31日(水) 納豆と大根のガパオライス (5年1組 松崎颯太さん)







# 1月の給食予定献立表



| 日  | 曜 | 飲み物 | 献立名  | 赤血や肉になる                              | 黄熱や力のもとになる                                    | 緑体の調子をととのえる  | 一口メモ  |
|----|---|-----|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 11 | 木 | 牛乳  | 【あけましておめでとうございます！】<br>カレーライス、カリカリポテトサラダ                    | 牛乳、豚肉、粉チーズ、レンズマメ                     | 米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖                      | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし                         | あけましておめでとうございます!!今月の目標は「気持ちよく食べましょう」です。協力して準備をしましょう。        |
| 12 | 金 | 牛乳  | こぎつねごはん、さばの塩焼き、<br>金時豆の煮もの、七草雑煮汁                           | 牛乳、鶏肉、油あげ、さば、いんげんまめ                  | 米、砂糖、ごま、白玉粉                                   | にんじん、玉ねぎ、だいこん、せり、かぶ、長ねぎ                                  | お正月明けには七草がゆを食べる習慣があります。今日の汁にはせり・すずな・すずしろが入っています。            |
| 15 | 月 | 牛乳  | 黒さとうパン、おみくじコロッケ、<br>フレンチサラダ、洋風たまごスープ                       | 牛乳、豚肉、豆乳、ウィンナー、うすら卵、たご、ベーコン、たまご      | 黒砂糖パン、じゃがいも、オリーブ油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、砂糖、てんぷん | にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、こまつな                            | 今日から給食もりもりウィークが始まります。クラスみんなで協力して目標を達成しましょう。                 |
| 16 | 火 | 牛乳  | 【まごはやさしいメニューの日】<br>ごはん、じゃこ豆、おひたし、のっぺい汁、<br>のりの昆布茶ふりかけ      | 牛乳、刻みのり、かえり煮干し、大豆、鶏肉、豆腐              | 米、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖、さといも                       | キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく                        | まめ、ごま、は(わ)わかめ等の海藻、やさい、さかな、しいたけ等のきのこ、いもが入った食事は健康に良いといわれています。 |
| 17 | 水 | 牛乳  | 【冬野菜メニューの日】<br>ココアシュガートースト、ごまツナサラダ<br>冬野菜のクリームシチュー         | 牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげんピューレ、生クリーム、ツナ        | 食パン、マーガリン、グラニュー糖、じゃがいも、バター、油、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま    | にんじん、玉ねぎ、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ、しょうが、キャベツ、こまつな           | シチューの中の冬野菜、いくつか見つけられるでしょうか?冬野菜は冬に不足しやすいビタミン類がたくさん入っています。    |
| 18 | 木 | 牛乳  | 【野菜の日】<br>干寿ねぎの焼き鳥丼、かきたま汁、りんご                              | 牛乳、鶏肉、刻みのり、豆腐、たまご                    | 米、米粒麦、砂糖、でんぷん                                 | しょうが、千住ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご                 | 江戸東京伝統野菜の「せんじゆねぎ」大阪から持ち込まれ、足立や葛飾で栽培され「千住ネギ」とよばれるようになりまし     |
| 19 | 金 | 牛乳  | 【給食メニューコンクールエントリー作品】<br>ブロッコリーのクリームスパゲティ、<br>ツナと海藻のサラダ、いちご | 牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ、ツナ、カットわかめ            | スパゲッティ、オリーブ油、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま                  | にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ホールコーン、きゅうり、いちご           | 6年1組の前橋楓香さんが考えたメニューです。ブロッコリーがやわらかく、食べやすくなっているのが特徴です。        |
| 22 | 月 | 牛乳  | カムカムくきわかめご飯、カレー肉じゃが、<br>春雨サラダ                              | 牛乳、くきわかめ、豚肉、生あげ                      | 米、ごま、じゃがいも、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油                    | にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、こんにゃく                       | 一般的にわかめと呼ばれる部分はわかめの葉。今日食べるのはわかめの茎の部分です。                     |
| 23 | 火 | 牛乳  | ごはん、おかたたくあん、鮭の塩焼き、<br>もやしのごましょうゆ、豚汁                        | 牛乳、糸けすり節、さけ、豚肉、豆腐、油あげ、みそ             | 米、油、ごま、ごま油、さといも                               | たくあん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく                    | 学校給食の始まりは、おにぎり、魚、つけものだったそうです。明治22年、山形県の小学校から始まりました。         |
| 24 | 水 | 牛乳  | じゃこのりトースト、<br>トマトクリームシチュー、シーフードサラダ                         | 牛乳、ちりめん、ピザチーズ、刻みのり、鶏肉、粉チーズ、冷凍むきえび、いか | 無塩食パン、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖            | 長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、キャベツ、もやし、レモン果汁            | ちりめんじゃことチーズでカルシウムたっぷり!!カルシウムは骨だけでなく、血液の成分でもあります。            |
| 25 | 木 | 牛乳  | ごはん、あんかけ卵焼き、三色あえ、みそ汁、<br>のりの佃煮                             | 牛乳、たまご、鶏肉、豆腐、カットわかめ、油あげ、みそ、焼きのり      | 米、油、砂糖、でんぷん、ごま                                | にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、えのきたけ、もやし、こまつな、長ねぎ、だいこん              | 今日は和食メニューです。和食の日は特に、ご飯や汁もの、おかずの位置に気をつけてみましょう。               |
| 26 | 金 | 牛乳  | 豆乳ごまタンタン麺、にぎすフライ、<br>野菜といかのピリ辛あえ                           | 牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、豆乳、みそ、にぎす、いか、カットわかめ    | 蒸し中華めん、油、練りごま、ごま油、小麦粉、ごま、砂糖                   | しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンツァイ、長ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁   | 豆腐を作る時、大豆をゆでてすりつぶし、液体と固体に分けます。この液体の方を豆乳といいます。               |
| 29 | 月 | 牛乳  | ツナコーントースト、チキンピーズ、<br>みかん                                   | 牛乳、ツナ、ピザチーズ、大豆、チボいんげんまめ、鶏肉           | 無塩食パン、マヨネーズ、じゃがいも、油、砂糖                        | 玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、トマト缶、グリーンピース、みかん                         | 夏が暑かったため、全国的にみかんがたくさん収穫されているそう。食べ物は気候の変化によって味や収穫量が変わります。    |
| 30 | 火 | 牛乳  | ごはん、いかにカレー揚げ、磯あえ、<br>冬野菜汁                                  | 牛乳、いか、刻みのり、鶏肉、豆腐、油あげ                 | 米、砂糖、米粉、小麦粉、油、さといも                            | しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく | 白菜、大根、ごぼう、長ねぎは冬に旬を迎える野菜です。旬の食材は美味しいだけでなく栄養価も高い!!            |
| 31 | 水 | 牛乳  | 【給食メニューコンクールエントリー作品】<br>納豆と大根のガパオライス、ミモザサラダ、<br>豆乳ミルクプリン   | 牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、挽きわり納豆、たまご、粉寒天、調製豆乳    | 米、オリーブ油、砂糖、砂糖                                 | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん缶 | 今日は5年1組の松崎颯太さんが考えたメニュー!!大根、納豆を加える発想がおもしろいです。                |

もりもり給食ウィーク



## 今月の給食目標

「気持ちよく食べましょう」

\*まわりの人と気持ちよく食べよう

\*お昼の放送をしっかりと聞こう



今月の平均エネルギー 608Kcal

今月の平均タンパク質 26.7g



\*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。