



1月の給食だより

令和7年1月7日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

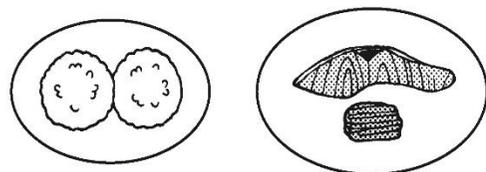


あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。新年とともに晴れやかな気持ちで学校生活をスタートさせたいですね!!さて、今年度も残り3か月となりました。展覧会、バースデーフェスティバル、卒業式・・・等、大きな行事がたくさんあります。健康に乗り切るためにはスムーズな学校モードへの切り替えが鍵!朝からしっかり活動できるよう朝ごはんを食べること、そして、体力回復のために、夜は早めに寝て、体調をととのえていきましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

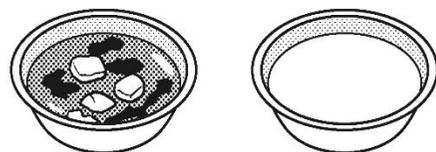
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)



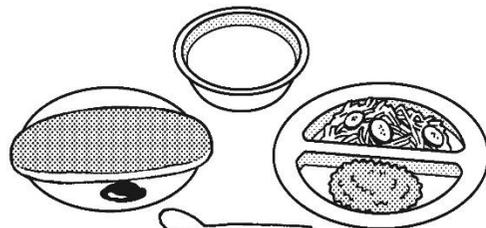
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



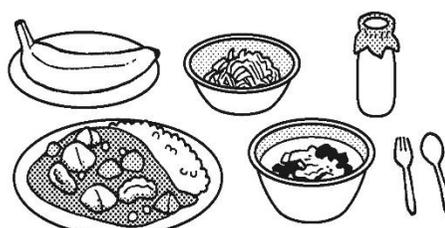
・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ



1月10日(金) しょうがつ お正月メニュー

春の七草をつかったお雑煮で、一年の健康を祈ります。給食には、せり、なずな、すずしろが入ります。
松風焼き→裏表のない、正直な生き方ができるように
金時豆→まめ(健康)に過ごせますように
に・・・というように、正月料理には、さまざまな意味が込められています。



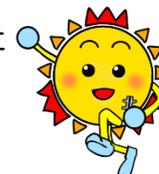
1月14日(火) おみくじコロッケ

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なるでしょう。

☞うずら卵:黄身(君)が中心とかけて、今年は人気者の一年になるでしょう。

☞チーズ:カルシウムたっぷりのチーズとかけて、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!?



1月23日(木) やさい 野菜の日



せんじゅ や とりどん ~千寿ねぎの焼き鳥丼~

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、とっても甘みが強いのが特徴で、鍋料理などに好んで使われます。給食では焼き鳥丼にして味わいます!

1月20日(月)~1月24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。この週の給食には毎日テーマが設定されており、給食委員がそれに合わせた食育メモを作り、放送をする活動をしています。

給食メニューコンクール エントリー作品

1月15日(水)

6年2組 西出 莉理さん
「キャベツと鶏肉のスープ」

12月21日(火)

6年2組 及川 夏芽さん
「枝豆入り豆腐とはんぺんの
フワッと焼き」



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
9	木	牛乳	【あけましておめでとうございます！】 鶏肉とひよこ豆のカレーライス 足立のごまツナサラダ、いちご	牛乳、鶏肉、豚レバー、ひよこまめ、みそ、ツナ	米、じゃがいも、豆乳、バター、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、いちご	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。
10	金	牛乳	【お正月メニュー】 わかめごはん、松風焼き、金時豆の煮もの 七草雑煮汁	牛乳、わかめ、鶏肉、たまご、みそ、いんげんまめ	米、でんぷん、砂糖、ごま、トック	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、せり、かぶ	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・すすな・すずしろが入っています。
14	火	牛乳	ごはん、おみくじコロック、ごまキャベツ みそ汁	牛乳、豚肉、豆乳、ウィンナー、うずら卵、チーズ、豆腐、わかめ、油あげ、みそ	米、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、長ねぎ、だいこん、えのきたけ	新年といえば「おみくじ」コロックには、ウィンナー、チーズ、うずらの3種類が入っています。何が当たるかは食べてからのおたのしみ☆
15	水	牛乳	☆給食メニューコンクール作品 照り焼きツナドッグ、キャベツと鶏肉のスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、ツナ、チーズ、のり、鶏肉、ベーコン、レンズまめ、寒天	無塩パン、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、じゃがいも、マカロニ	マッシュルーム、玉ねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく、トマト缶、オレンジ果汁みかん缶	給食メニューコンクール作品!今日のスープは6年2組の西出りりさんの作品です。キャベツをたっぷり食べられる野菜スープです☆
16	木	牛乳	豆乳ごまタンタン麺 ししゃもの磯辺揚げ、中華あえ	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、豆乳、みそ、ししゃも、あおりのり	中華めん、油、ごま、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、キャベツ	ごまたっぷりのタンタン麺です!ごまの主な成分は脂質、植物性で健康にもよいといわれています。
17	金	牛乳	ごはん、キムムッチ 白身魚と大根の酢豚風、わかめスープ	牛乳、のり、バサ、鶏肉、わかめ	米、ごま油、ごま、砂糖、でんぷん、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、だいこん、干しいたけ、ピーマン、長ねぎ	今日はのり、わかめ等の海藻がたくさん入ったメニューです。海藻は、食物繊維、ミネラル、ビタミン等が主になる栄養です。
20	月	牛乳	【和食メニューの日】 ごはん、いかのカレー揚げ、磯あえ、 冬野菜汁	牛乳、いか、のり、油あげ、豆腐	米、砂糖、米粉、小麦粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、はくさい、長ねぎ	今日からもりもり給食ウィーク!初日は和食メニューです。和食の日には特に、ご飯や汁もの、おかずの位置に気をつけてみましょう。
21	火	牛乳	【郷土料理☆給食メニューコンクール作品】 長崎ちゃんぽん 枝豆入りはんぺんのフワッと焼き、みかん	牛乳、豚肉、えび、いか、豆乳、鶏肉、はんぺん、豚レバー、豆腐、大豆、たまご	中華めん、油、ごま油、パン粉、砂糖、でんぷん	にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、えだまめ、みかん	給食メニューコンクール作品!今日のフワッと焼きは6年2組及川なつめさんの作品です。枝豆がとてもいいアクセントになっています☆
22	水	牛乳	【カルシウム強化メニュー】 メープルシロップトースト 小松菜シチュー、ミックスサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、白いんげん、生クリーム、チーズ	食パン、豆乳バター、メープルシロップ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、たまご、たけのこ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	メープルシロップ、乳製品、小松菜にはカルシウムがたっぷり!!カルシウムは骨だけでなく、血液の成分でもあります。
23	木	牛乳	【野菜の日】 千寿ねぎの焼き鳥丼、かきたま汁 りんご	牛乳、鶏肉、のり、豆腐、たまご	米、麦、砂糖、でんぷん	しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじん、こまつな、えのきたけ、デコボン	江戸東京伝統野菜の「せんじゅねぎ」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た。
24	金	牛乳	【給食の始まりの日記念メニュー】 ごはん、鮭の甘みそ焼き もやしのごましょうゆ、豚汁	牛乳、削り節、サケ、みそ、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、油、ごま、砂糖、ごま油、さといも	たくあん、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、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。
27	月	牛乳	じゃこのりトースト、米粉のシチュー シーフードサラダ	牛乳、ちりめん、チーズ、のり、鶏肉、生クリーム、白いんげん、えび、いか	無塩食パン、ごま油、マヨネーズ、さつまいも、米粉、豆乳、バター、油、砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、もやし、レモン果汁	骨や血液の成分であるカルシウム、他にも脳の興奮をおさえる作用があるともいわれています。
28	火	牛乳	ごはん、あかうおのねぎソース 三色あえ、のっぺい汁	牛乳、あかうお、鶏肉、豆腐	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、ごま、さといも	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく	「のっぺい」とは、汁にかたくり粉を入れて、とろりとした汁のことを意味します。全国さまざまな地域で郷土料理として親しまれています。
29	水	牛乳	パインパン、洋風玉子焼き ジャーマンポテト、ABCスープ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン	パインパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、コーン、セロリー	ABCスープは学校で人気ナンバーワンのスープです!アルファベットで単語を作ったり、自分の名前を探したりしてみよう! Let's try!!
30	木	牛乳	鶏ごぼうピラフ、豆腐サラダ パイナップルとりんごのケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豆乳	米、油、豆乳、バター、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、はちみつ、小麦粉	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、キャベツ、パイン缶、りんご	ごぼうといえば「食物繊維」食物繊維はお腹の中をきれいにしてくれる栄養成分です。食べすぎの予防にもなります。
31	金	牛乳	豆腐のそぼろ丼、レバーとポテトのみそ絡め デコボン	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、豚レバー、みそ	米、麦、ごま、油、砂糖、でんぷん、米粉、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、こまつな、りんご	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。固まらせた方を「豆腐」液体の方を「豆乳」といいます。

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

1月24日~30日は
全国学校給食週間



今月の平均エネルギー 611Kcal, たんぱく質26.2g, 脂質21.3g, 塩分2.3g/日



*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。