

食育通信



令和6年度

1月号

杉並区立富士見丘中学校

本年も給食・食育活動へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

3学期が始まりました。今年も栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけ、運動や休養(睡眠)も大切に、健康な身体づくりをしていきましょう。

寒さや空気の乾燥も続く1月。体調を崩さないように気を付けて、元気に充実した毎日を過ごしましょう。

1月24日~30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが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。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、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ために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

©少年写真新聞社2022

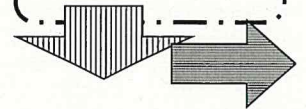
おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



1月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校(実施 17回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	備考
8 水	豚丼	○	豚肉	米, 米粒麦	たまねぎ, さやいんげん	724 kcal	3学期 スタート!! よいどんっ
	ごはん		さば節(だし), ひじき, とうふ, ★たまご	炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, さやいんげん	30.1 g	
	ひじきスープ		ゼラチン, 粉寒天, ★調理用牛乳	でんぶん	にんじん, ほうれんそう	21.7 g	
	抹茶ミルクゼリー			さとう		3.5 g	
9 木	スパゲティ	○	豚挽き肉, ★ピザ用チーズ	スパゲティ, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト缶	887 kcal	カリカリ ポテトを サラダに ...♡
	ミートソース		★たまご, ★調理用牛乳, ★生クリーム	炒め油	キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), こまつな	33.0 g	
	サウピカンサラダ			じゃがいも, 揚げ油, ごま油, サラダ油, さとう		32.5 g	
	カスタードプリン			グラニュー糖		3.2 g	
10 金	わかめごはん	○	たきこみわかめ	米, 米粒麦, ★白炒りごま		832 kcal	1月11日は... 鏡開き お供えも 開きます
	鮭の竜田揚げ		★生鮭	でんぶん, 揚げ油	しょうが	35.5 g	
	のっぺい汁		さば節(だし), とうふ	炒め油, 里芋, こんにやく, でんぶん	だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	20.4 g	
	鏡開き きなこ餅		絹とうふ, きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう		2.9 g	
14 火	麦ごはん	○	★さば	米, 米粒麦	だいこん	711 kcal	鯖の塩焼 & 大根おろし
	さばの塩焼き		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	30.9 g	
	肉じゃが				かぶ, かぶの葉, キャベツ, しょうが	22.3 g	
	かぶの香りづけ					1.9 g	
15 水	あずきごはん	○	あずき	米, もち米, 米粒麦	ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ	713 kcal	小正月 あずき 小豆を 食べるの です。
	松風焼き		とり挽き肉, ★たまご, 赤みそ	生パン粉, さとう, ★白炒りごま	にんじん, ごぼう, ★たけのこ, 乾しいたけ, さやいんげん	35.9 g	
	五色煮		油揚げ, さば節(だし)	炒め油, こんにやく, さとう	もやし, こまつな, にんじん, 切干大根	19.9 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう		2.6 g	
16 木	チキンライス	○	とり肉	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	エリンギ, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷)	723 kcal	A・B・C・D FUJIMI GAOKA
	ポテトカルボナーラ		ベーコン, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★粉チーズ	じゃがいも, 炒め油, ★バター	にんにく, たまねぎ	26.3 g	
	ABCスープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, マカロニ(ABC)	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ(スーフ), しょうが(スーフ)	22.1 g	
						2.8 g	

1月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校（実施 17回）

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
17 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		718 kcal	野菜 たんぱく質 国産 給食 ★
	マスのちゃんちゃん焼き		★マス, 白みそ, 赤みそ	さとう, ★バター	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, しめじ	36.3 g	
	野菜炒め			ごま油	野菜菜漬け, こまつな	19.9 g	
	根菜汁		煮干し(だし), とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	3.3 g	
20 月	とり肉とごぼうの 混ぜごはん	○	とりもも肉	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, しょうが, にんじん	710 kcal	だしを 味わう 国産 給食 ★
	揚げだし豆腐		押し豆腐, かつお節(だし)	小麦粉, 上新粉, 揚げ油	だいこん	26.0 g	
	じゃが芋のみそ汁		煮干し(だし), わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな, ながねぎ	24.6 g	
						3.5 g	
21 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		715 kcal	ごはんは 合う! 合う!!
	さごしの麦みそ焼き		★さごし, 赤みそ	さとう, ★白すりごま, 米粒麦		33.0 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	はくさい, キャベツ, こまつな, にんじん	22.1 g	
	けんちん汁		さば節(だし), とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	2.9 g	
22 水	きつねうどん	○	さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, とり肉, ★かまぼこ	うどん, さとう	にんじん, ★たけのこ, 乾しいたけ, ながねぎ, こまつな	734 kcal	油あげは きつねの 好物?
	かき揚げ		大豆, ちりめんじゃこ, ★いか, ★たまご	小麦粉, 揚げ油	たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, 春菊, まいたけ	37.3 g	
	じゃがバター			じゃがいも, ★バター, さとう		30.7 g	
						3.7 g	
23 木	チキンクリーム ライス	○		米, 米粒麦, ★バター		778 kcal	チキン クリーム ライスに ソースも
	チーズオムレツ		とり肉, とり骨(スープ), ★調理用牛乳	★バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油	にんじん, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, ホールコーン(缶)	29.0 g	
	野菜スープ		★たまご, ★ダイスチーズ	炒め油, さとう	たまねぎ	29.3 g	
			豚肩肉, とり骨(スープ)	炒め油	★たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー(スーフ), こまつな	3.2 g	
24 金	深川めし	○	油揚げ, ★あさり	米, 米粒麦, 炒め油, さとう	ごぼう, にんじん, しょうが	709 kcal	学校給食週間 (30日まで) 東京都の 郷土料理
	むろあじのメンチカツ		★むろあじ(ミンチ), 豆腐(注文:2割減), 絞豆腐, ★たまご	生パン粉, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	たまねぎ, しょうが	32.5 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし, こまつな, 切干大根	22.3 g	
	果物				ぼんかん予定	2.4 g	
27 月	カレーライス	○		米, 押し麦		743 kcal	インドから 伝わった curry
	じゃこサラダ		豚肉, 豚骨(スープ), ★チーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, グリンピース(缶)	24.7 g	
	焼きリンゴ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	22.4 g	
				さとう	りんご	2.7 g	
28 火	ピザトースト	○	ボンレスハム, ★ピザ用チーズ	★胚芽食パン, 炒め油	にんにく, たまねぎ, ピーマン	726 kcal	イタリアから 伝わった? pizza
	コーンシチュー		豚肩肉, ★あさり, ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), セロリー(スーフ)	32.5 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	27.1 g	
						3.6 g	
29 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		762 kcal	Whale くじら 鯨
	鯨の甘辛あえ		くじら	でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, さとう	たまねぎ, しょうが	33.6 g	
	野菜のごま醤油あえ			★白すりごま	キャベツ, もやし	22.6 g	
	大根と生揚げのみそ汁		煮干し(だし), 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, ながねぎ, こまつな	3.4 g	
30 木	キムチチャーハン	○	豚肩肉, ★たまご	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	717 kcal	1年生 校外学習 김치
	焼きぎょうざ		豚挽き肉	焼き麩, ごま油, でんぶん, 餃子の皮, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ	28.8 g	
	もずく入りスープ		とうふ, もずく, さば節(だし)	炒め油	にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな	22.4 g	
						3.4 g	
31 金	親子丼	○		米, 米粒麦		729 kcal	親子丼 食べまじ
	野菜のおかかあえ		鶏もも肉, さば節(だし), ★たまご	炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん	27.5 g	
	白玉フルーツポンチ		かつお節		こまつな, もやし	18.6 g	
			絹とうふ	白玉粉, さとう	みかん(缶), ★バナナ(缶), ★もも(缶)	2.5 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対象食品です。