

食育通信



令和 7 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つけて、元気に充実した毎日を過ごしましょう。

おせち料理には、たくさんの良いことが起こるように願いが込められています。今年が皆さんにとって良い年でありますように...! (^^)/



1月11日は「鏡開き」です。給食では一足早く、9日(金)にあんころ餅です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

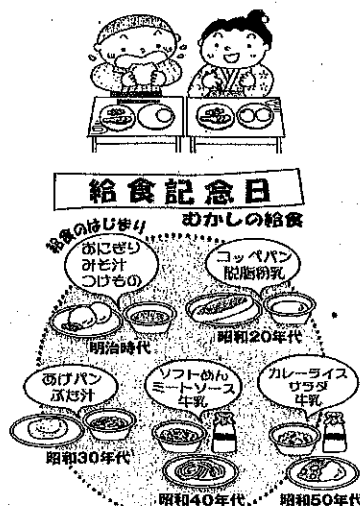
学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

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

本校では(校外学習などもあるため)1月19日(月)から26日(月)を「学校給食週間」として、東京都の郷土料理である「深川めし」など各地の郷土料理、昔の給食では定番だったという「くじら」の料理や世界の料理などを取り入れた献立を実施します。給食室前のホワイトボードにリクエストのあった「きなこ揚げパン」も21日(水)に実施します。

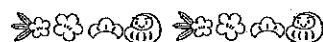
学校給食期間中の1月26日(月)には、この本の表紙の「カレーライス」を実施します。2016年に刊行され、学校図書館で貸し出しもしています。また、この本以外にも、いろいろな給食レシピがクックパッドに載っていますので、ぜひ毎日の食事などの参考になさってください!



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

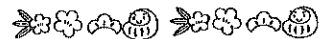


杉並区立富士見丘中学校 (実施 15回)

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	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
9 金	麦ごはん	O		米、米粒麦		806 kcal	3学期スタート!
	ぼっけの塩焼き		★しまぼっけ		だいこん	35.6 g	よい1年に
	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	19.9 g	たりき
	鏡開きあんもち		絹とうふ、あずき	白玉粉、上新粉、さとう		2.9 g	よいに...
13 火	チキンクリームごはん	O		米、米粒麦、★バター		797 kcal	タンパク質も
	ライスソース		とり肉、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	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)	29.1 g	野菜も
	ポテトオムレツ		ベーコン、★調理用牛乳、★たまご	炒め油、★バター、じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース(冷)	30.7 g	大切♡
	ジュリアンスープ		ベーコン、とり骨(スープ)		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリー(スープ)、こまつな	3.4 g	
14 水	麦ごはん	O		米、米粒麦		752 kcal	もちろん
	ししゃものごま天ぷら		★ししゃも、★たまご	小麦粉、★黒炒りごま、★白炒りごま、揚げ油		28.2 g	骨の魚は
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	25.2 g	カルシウム
	かぶの香り漬け				かぶ、かぶの葉、キャベツ、しょうが	2.2 g	Caも大切!!



1月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 15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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
15 木	あずきごはん	○	あずき	米, もち米, 米粒麦		715 kcal	小正月
	さわらの西京焼き		★さわら, 白みそ, 西京みそ	さとう	しょうが	36.1 g	小豆を 食べる 風習
	あいませ		油揚げ, ★焼ちくわ, さば節(だし)	こんにゃく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	21.6 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, こまつな, にんじん, 切干大根	2.3 g	
16 金	スパゲティ	○		スパゲティ, サラダ油		802 kcal	手づくり デザート
	ミートソース		豚ひき肉, ★ピザ用チーズ	炒め油	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	28.5 g	
	ごぼうサラダ			サラダ油, ★白すりごま, さとう	ごぼう, きゅうり, キャベツ, こまつな	26.3 g	
	スイートポテト		★生クリーム, ★たまご	さつまいも, さとう, ★バター		3.0 g	
19 月	キムチチャーハン	○	豚肩肉	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	730 kcal	富士見丘中の 学校給食週間
	焼き餃子		豚挽き肉	焼きふ, ごま油, でんぶん, ★おろし, 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	中国・韓国
	サンラータン		豚肉, ★かまぼこ, とり骨(スープ), ★たまご	炒め油, でんぶん	しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな	22.9 g	
						3.3 g	
20 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		722 kcal	郷土料理
	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	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, しめじ, ピーマン	36.2 g	国産 給食
	野沢菜炒め			ごま油, ★白炒りごま	野沢菜漬, こまつな	21.8 g	
	飛鳥汁		さば節(だし), とり肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★調理用牛乳	炒め油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	3.0 g	
21 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッパ, 揚げ油, さとう		718 kcal	大気の 揚げパン 登場
	白菜と肉団子のスープ煮		豚挽き肉, ★たまご, さば節(だし)	でんぶん, はるさめ, ごま油	はくさい, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな	28.5 g	
	コーン入り粉吹芋			じゃがいも	ホールコーン(缶)	27.4 g	
	ぼんかん				ぼんかん	3.2 g	
22 木	深川めし	○	油揚げ, ★あさり, 刻みのり	米, 米粒麦, 炒め油, さとう	ごぼう, にんじん, しょうが	701 kcal	東京の 郷土料理です
	いわしハンバーグ		★いわしすり身, 豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご, さば節(だし)	生パン粉, さとう, ★白いりごま, でんぶん	ながねぎ, しょうが, だいこん	35.0 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, はくさい	20.0 g	
	ゆずゼリー		粉寒天, ゼラチン	さとう	ゆず果汁	3.0 g	
23 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		744 kcal	くじら
	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	34.2 g	
	野菜のからし和え		さば節(だし)	さとう	こまつな, キャベツ, もやし	17.8 g	
	こづゆ		出し昆布・さば節(だし), ★干し貝柱, とり肉	里芋, しらたき, 玉ふ	にんじん, 乾しいたけ, 木茸, さやいんげん	3.4 g	
26 月	カレーライス	○		米, 押し麦		781 kcal	辛いのか? 辛いのか?
	じゃこサラダ		豚肉, 豚骨(スープ), ★ピザ用チーズ	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, たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶, ★りんご, グリンピース	27.3 g	
	フルーツヨーグルト		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, もやし	24.0 g	
			★プレーンヨーグルト		パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	2.8 g	
27 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		712 kcal	1年生 校外学習
	さごしの辛子味噌焼き		★さごし, 赤みそ	ごま油, さとう, ★白炒りごま	にんにく, ながねぎ	37.0 g	ごはんが 入った 魚の味噌
	野菜のごまじょうゆあえ			★白すりごま	キャベツ, もやし	23.8 g	
	かきたま汁		さば節(だし), とり肉, わかめ, とうふ, ★たまご	でんぶん	ながねぎ	2.9 g	
28 水	他人丼	○		米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん	724 kcal	吉野は 奈良県 国産 給食
	吉野汁		豚肉, さば節(だし), ★たまご			30.3 g	
	浅漬け		さば節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, とり肉	つきこんにゃく, でんぶん, うどん, 玉ふ	にんじん, ながねぎ, ほうれんそう	20.6 g	
					キャベツ, きゅうり, しょうが	3.3 g	
29 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	洋食好き 集まれ
	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, アルファベットマカロニ	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-), しょうが(ス-)	22.1 g	
						2.8 g	
30 金	きつねごはん	○	油揚げ	米, 米粒麦, さとう	にんじん	772 kcal	大豆・豆腐・油揚げ・生揚げ
	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	30.5 g	
	イナムドゥチ		豚骨(スープ), さば節(だし), 豚ばら肉, ★かまぼこ, 生揚げ, 白みそ	こんにゃく	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	27.6 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。