

# 食育通信



令和5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のほど、よろしくお願いいたします。

3学期が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？給食室では今年も安全で安心な、おいしい手作り給食を作るよう、努力してまいります。

生徒の皆さんには、今年も「1日3食、バランスの良い食事を摂ること」「運動・睡眠（休養）も大切にすること」を心がけて健康を維持、増進して欲しいと願っています。

まだ寒さも空気の乾燥も続くので、体調を崩さないよう気をつけて、元気に充実した毎日を過ごしましょう。

## 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！

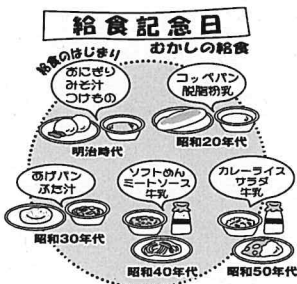
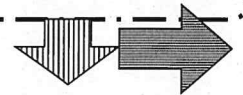
学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校。当時は貧困家庭の児童を対象に行われました。一番最初の献立は「おにぎり、焼き鮭、漬物」でした。学校給食は次第に全国に広まりましたが、戦争により中断。戦後、ユニセフの援助により「脱脂粉乳」の給食で再開しました。

その後、学校給食の目的は「貧困から子どもたちを救うため」から「より良い食生活を送るため」へと変化しました。

本校の学校給食週間は郷土料理をたくさん取り入れた献立を実施します。楽しみにしてください。



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 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
9 火	レンズ豆入りごはん	○		米、米粒麦、★バター		745 kcal	あせちも しいけど ・・・
	ドライカレー		レンズまめ、豚挽き肉	炒め油	セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン	26.4 g	
	じゃこサラダ		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	18.6 g	
	フルーツポンチ			さとう	みかん（缶）、パイナップル（缶）、もも（缶）	2.6 g	
10 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		707 kcal	スーフロ 野菜も 国産 給食 ★
	厚焼き卵		★たまご、さば節（だし）	炒め油、さとう	にんじん、乾しいたけ、万能ねぎ	30.0 g	
	こんにやくのおかか煮		とりもも肉、かつお節	炒め油、こんにやく、さとう	にんじん、★たけのこ水煮	24.1 g	
	肉片湯（ロウパンタン）		豚肉、豚骨（スープ）、昆布（だし）	炒め油、ごま油、でんぶん	しょうが、にんじん、はくさい、ながねぎ、さやいんげん、木茸、ながねぎ（スープ）	3.3 g	
11 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	米、米粒麦、★白炒りごま		840 kcal	鏡開き お祝い 🍡
	鮭の照り焼き		生鮭	でんぶん	しょうが	40.5 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	18.7 g	
	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	
12 金	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、グリーンピース（冷）	773 kcal	人気の 手作り デザート
	野菜のスープ煮		豚肉、とり骨（スープ）	炒め油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	22.8 g	
	カスタードプリン		★たまご、★調理用牛乳、★生クリーム	さとう		2.2 g	
15 月	あずきごはん	○	あずき	米、もち米、米粒麦		771 kcal	小正月 あずき 小豆の ごはん
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう	24.0 g	
	大根の香り漬け				だいこん、キャベツ、きゅうり、ゆず	24.0 g	
	千切りイリチー		豚肩肉、細切りこんぶ、かまぼこ、さば節（だし）	炒め油、つきこんにやく、さとう	切干大根、木茸、にんじん、しょうが	2.1 g	
16 火	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	828 kcal	きゅうざ は 1A 3Bの リクエスト
	揚げぎょうざ		豚挽き肉	焼き麩、★ごま油、でんぶん、ギョウザの皮、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	34.7 g	
	鶏つくねの豆乳スープ		出し昆布、さば節（だし）、とり挽き肉、★たまご、★豆乳	でんぶん、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、万能ねぎ	29.4 g	
						3.3 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 水	おろし スパゲティ	○		スパゲティ, サラダ油		763 kcal	大根おろしの和風スパゲティ
	小松菜のサラダ		かつお節 (だし), ツナ, 刻みのり	さとう	だいこん	27.3 g	
	スイートポテト			サラダ油, さとう	こまつな, キャベツ, ホールコーン (缶)	27.2 g	
			★生クリーム, ★たまご	さつまいも, さとう, ★バター		3.2 g	
18 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		757 kcal	金平 きんぴら と読み替
	さばのレモン焼き		さば	★バター, サラダ油	レモン	30.8 g	
	じゃがいもの金平		じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	28.0 g		
	白菜とえのきのみそ汁		煮干し (だし), ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ	だいこん, はくさい, えのきたけ, だいこんの葉	3.0 g		
19 金	ホットロールパン	○	フランクフルトソーセージ, ★スライスチーズ	★無塩食パン		709 kcal	くるとロールしたパンびず。
	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(ｽｰﾌﾟ), しょうが(ｽｰﾌﾟ)	29.8 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	31.0 g		
						2.9 g	
22 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	781 kcal	ｲﾄﾊﾞﾝﾁ は 沖繩の みそ汁
	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	30.0 g	
	イナムドゥチ		豚骨(ｽｰﾌﾟ), さば節(だし), 豚ばら肉, かまぼこ, ★生揚げ, 甘みそ	こんにゃく	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	31.4 g	
						3.0 g	
23 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		729 kcal	骨ごと食べて骨を丈夫に!
	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		26.8 g	
	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	24.6 g	
	かぶの香りづけ				かぶ, かぶの葉, キャベツ, しょうが	2.1 g	
24 水	カレーライス	○		米, 押し麦		739 kcal	学校給食 週間 アノ本の 表紙
	ごぼうサラダ		豚肉, 豚骨(ｽｰﾌﾟ), ★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, ｷｰﾙﾄﾞﾄﾞｲｽ, ★りんご, グリンピース冷	22.1 g	
	キャロットゼリー		粉寒天, ゼラチン	さとう	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな	21.8 g	
						2.6 g	
25 木	チャンポン	○		蒸し中華めん, サラダ油		745 kcal	く長崎のめん料理
	フライドベジタブル		豚骨・とり骨(ｽｰﾌﾟ), 豚肩肉, かまぼこ, ★いか, ★あさり, ★調理用牛乳	炒め油	長ねぎ(ｽｰﾌﾟ), しょうが, にんにく, きくらげ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし,	29.4 g	
	リンゴのヨーグルトケーキ		★たまご, ★プレーンヨーグルト	小麦粉, じゃがいも, 揚げ油	ごぼう	23.0 g	
						3.2 g	
26 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	708 kcal	東京の郷土料理
	いわしのさんが焼き		★いわしすり身, ★押し豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご, 焼きのり	生パン粉, さとう, ★白炒りごま	ながねぎ, しょうが	35.0 g	
	切干とキャベツのゴマ酢あえ		★白すりごま, さとう	切干大根, キャベツ	15.4 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	3.8 g	
29 月	鶏飯 (けいはん)	○	★たまご	米, 米粒麦, 炒め油	刻みたくあん	742 kcal	かごめ料理 国産給食 ★
	野菜のおかかあえ		とり骨(ｽｰﾌﾟ), とり肉		しょうが, 干し椎茸, 万能ねぎ	33.3 g	
	みたらしだんご		かつお節		こまつな, もやし	16.9 g	
			★とうふ	白玉粉, 上新粉, さとう, でんぷん		3.6 g	
30 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		747 kcal	京都の新湯
	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	35.8 g	
	小松菜の炊いたん		★油揚げ, さば節(だし)	炒め油, つきこんにゃく, さとう	こまつな	22.2 g	
	スキー汁		さば節(だし), 豚肉, ★とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, つきこんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	3.1 g	
31 水	手作りミックスピザ	○	★調理用牛乳, 豚挽き肉, ★ピザ用チーズ	強力粉, 薄力粉, さとう, オリーブ油, サラダ油, 小麦粉, 炒め油	にんにく, たまねぎ, ホールコーン (缶), エリンギ, ピーマン	738 kcal	2年生 菅平移動教室
	ホキのフリッター		ホキ, ★たまご, ★調理用牛乳	小麦粉, 揚げ油		36.8 g	
	ミネストローネ		豚肩肉, とり骨(ｽｰﾌﾟ)	炒め油, じゃがいも, マカロニ	セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト缶, 冷やしグリーンピース	28.1 g	
						3.5 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。