

1月給食だより

令和8年1月 赤塚第二中学校



◇◇◇あけましておめでとうございます！◇◇◇

冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。
今年も安全でおいしい給食を提供できるようがんばります。よろしくお願いします。

～献立紹介～

9日（金）学びのエリア共通献立 「オリジナル七草うどん」

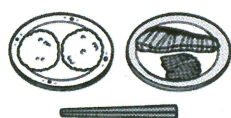
赤二中では板橋区で採れた野菜を使って、オリジナルの七草を作ります。

27日（火）あじー尾(骨あり)を給食で提供「あじの塩焼き」

8年生家庭科で、豊洲市場の方が授業を行います。

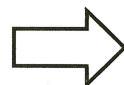
*1月24～30日は「全国学校給食週間」です。赤二中では、1月16～23日を学校給食週間としています。学校給食について考えてみましょう。

©少年写真新聞社2012



明治22年

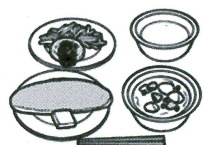
・おにぎり
・焼き魚
・漬け物



16日（金）メニュー

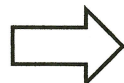
・麦ご飯
・鮭の塩焼き
・野沢菜漬け
・さつま汁
・牛乳

©少年写真新聞社2012



昭和20年代

・コッペパン(ジャム)
・鯉の竜田揚げ
・せんキャベツ
・クリームスープ
・脱脂粉乳



19日（月）メニュー

・コッペパン(いちごジャム)
・鯉の甘辛揚げ
・せんキャベツ
・クリームスープ
・牛乳

©少年写真新聞社2012



昭和30～40年代

・ソフトめんとミートソース
・フレンチサラダ
・フロセスチーズ
・黄桃
・牛乳



20日（火）メニュー

・スパゲティミートソース
・フレンチサラダ
・フロセスチーズ
・黄桃
・牛乳

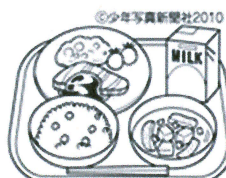
昭和後期～平成・令和の給食

21日（水）昭和50年代以降の給食（米飯給食開始）

板橋区最初の米飯「五目ごはん」
ふれあい農園(長ねぎ) 郷土料理

22日（木）板橋区の取り組み 鉄分強化メニュー

23日（金）世界の料理



8年6組

さん考案（クラス賞・特別賞）

明けました2026!!年(うま)～い新年頑張ろうメニュー

牛乳・良い夢見られる?!マーボーなす丼・～お正月太りに～ヘルシーサラダ

めでたい!紅白しるこ

今年の午(うま)年にかけて、午(うま)みたっぴりのメニューを考えました。初夢にみると良いとされるなすを使ったマーボーなす、野菜たっぷりのヘルシーサラダ、デザートは赤と白の白玉だんごを使ったおしるこです。

栄養士教育実習生

さん考案

かみかみ集中力アップ給食

牛乳・豚肉とれんこんの受カレー!ライス・キャベツのよろこぶサラダ

実を結ぶ!ぶどうゼリー

9年生の入試応援メニューを考えました。れんこんやキャベツなど、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛むことで、集中力や記憶力を高めてください。

赤二中9年生!クエストメニュー

主食

【ごはん】 1位: キムチチャーハン 2位: カレーライス
【パン】 1位: ビスキュイパン 2位: きなこ揚げパン
【めん】 1位: 味噌ラーメン 2位: 豆乳担々つけ麺

主菜

1位: 鶏肉の唐揚げ 2位: タッカルビ

副菜

【野菜】 1位: 茎わかめのきんぴら 2位: 細切りポテトのハニーサラダ
【その他】 1位: のり塩フライドポテト 2位: キムチ味噌スープ

デザート

1位: 白玉サイダーポンチ 2位: バナナマフィン

3学期に
登場します!



集中力を高める食事とは?

果物

牛乳・乳製品

主食

主菜

副菜



給食の組み合わせ
を参考にして
よくかんで
食べるっちい!

