

1月給食たより



いたばし
いたばししゃいく
板橋区食育キャラクター

令和3年12月25日
板橋区立成増ヶ丘小学校
校長 西谷 秀幸
栄養士 佐藤 愛紗

日ごとに寒さが厳しくなってきました。明日から冬休みが始まります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

3月で卒業する6年生は、小学校で食べる給食も残り数か月となります。ぜひ最後まで小学校ならではの給食メニューを味わってください。

1月は、「板橋ふれあい農園会給食」「あまつっこ給食」「牛肉を使った給食」などを提供します。それぞれの給食の目的や意味を考えながら食べましょう。

1月の給食紹介

12日(火) **学びのエリア献立**…成丘小・成増小・赤二中の3校での共通献立です。

キムチチャーハン・トック・りんごを提供します。

18日(月) **牛肉を使った献立**…和牛肉を使ってすき焼き風煮を作ります。

22日(金) **とれたて村給食**…板橋区の農家さんから長ねぎが届きます。

とり肉の長ねぎソースを作ります。

26日(火) **あまつっこ給食**…「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内

の学校に通うみなさんとの交流給食です。1月は26日(火)の献立に天津わかしお学校の給食で出ている「ごぼうのパリパリサラダ」を取り入れました。



あまつ 天津わかしお学校は、
いたばし ちばけんかもがわし
板橋区が千葉県鴨川市に
かいこう けんこうかいぜん
開校している健康改善を
もくてき とくべつしえんがっこう
目的とした特別支援学校
だっちい!



1月24日～30日は「全国学校給食週間」
いたばし給食 おいしさのポイント



★できたての給食

学校の給食室で作ったできたての給食が食べられます。昆布やかたお節などから「だし」をとり、カレーやシチューのルウなども手作りで。

★栄養や季節を考えたメニュー

学校の栄養士が栄養のバランスや季節の食材などを考えて献立を立てています。地元の畑や、板橋区とゆかりのある町でとれた野菜も給食で使用しています。

1、2月に「牛肉を使った給食」を提供します

1月は、18日の「すき焼風煮」で牛肉を使用します。

この牛肉は「和牛肉等の学校給食提供及び食育推進事業」を活用したものです。

～「和牛肉等の学校給食提供及び食育推進事業」とは～

新型コロナウイルス感染症が広がったことにより、国と国のあいだで「人」や「モノ」の移動が自由にできなくなってしまいました。

その影響で、日本を訪れる外国人や、海外に輸出され食べられる予定の食材が多く残ってしまい、生産者がとても困っている状況です。

そこで国では、生産者を助けるために、残ってしまった食材のお金をかわりに支払い、学校給食で使うようにしました。



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>地域や家庭 によって内容 はさまざま ですが、縁起の良 い食べ物が使 われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れた おかゆを食べ、無病息災 をお願いします。</p> 
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>歳神様へお 供えしていた かがもち 鏡餅を小さく 割り、お汁粉 などに入れて 食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色 には、悪いものを 追い払う力がある と信じられてお り、おかゆにして 食べます。</p> 

栄養士 佐藤から 児童のみなさんへ

出産のためにお休みしている小林先生の代わりに、先月から成丘小の栄養士になりました。佐藤 愛紗です。調理員さんと協力して児童のみなさんにおいしい給食を届けていきたいと思ひます。

これからどうぞよろしくお願ひします。





令和3年1月分献立表



板橋区立成増ヶ丘小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6	水	ゆかりごはん 筑前煮 のりおひたし	こめ、げんまい、油 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、白ちくわ こうやどうふ、きざみのり	ゆかり、ごぼう、こんにやく、 にんじん、れんこん、たけのこ、 しめじ、さやいんげん、えのきたけ、 キャベツ、青な	601	22.4
7	木	関西風かけわかめうどん 磯辺もち みかん	れいとううどん、油、 さとう、角もち	牛乳、生わかめ、ぶた肉、 油あげ、白ちくわ、やきのり	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、 みかん	622	25.1
8	金	大根めし 魚の香り焼き みそ汁	こめ、げんまい、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、さわら、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	ほししいたけ、にんじん、 だいこん、だいこんのは、しょうが、 にんにく、はくさい、長ねぎ、 えのきたけ、青な	585	25.9
12	火	〈まな こんだて あかにならう なりますしやう きょうつう くびのエリア献立(赤二中・成増小と共通メニュー)〉 キムチチャーハン トック りんご	こめ、油、 トック、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、はくさい、 長ねぎ、もやし、 チンゲンサイ、しょうが、 りんご	680	24.0
13	水	にんじんごはん もずく入り卵焼き せんべい汁	こめ、げんまい、 じゃがいも、油、 かやきせんべい	牛乳、ぶたひき肉、 たまご 、もずく、とり肉	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 ごぼう、糸こんにやく、だいこん、 ほししいたけ、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、青な	644	25.6
14	木	八宝麵 大豆とポテトのフライ	むしちゅうかめん、油、 でんぶん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 白ちくわ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、もやし、はくさい、 長ねぎ、チンゲンサイ	634	28.7
15	金	ごはん 浦上そぼろ 魚の塩麹焼き かんぴょうの卵とじ汁	こめ、げんまい、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、さけ、 たまご	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、 もやし、かんぴょう、だいこん、 長ねぎ、みずな	612	30.0
18	月	むぎごはん すき焼き風煮 野菜のごま酢	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 さとう、 白ごま	牛乳、わぎゅう肉、 やきどうふ、なまわかめ	糸こんにやく、にんじん、 はくさい、長ねぎ、キャベツ、 青な、もやし	677	29.5
19	火	〈しよくいひ ひ く食育の日〉 ひよこライス 魚のパン粉焼き せん切り野菜のスープ	こめ、げんまい、マヨネーズ、 ソフトパンこ 、油	牛乳、ひよこまめ、 とり肉、 たら、ベーコン	にんじん、パセリ、セロリー、 玉ねぎ、キャベツ、だいこん、 えのきたけ	628	25.9
20	水	ガーリックトースト チキンクリームスープ フレンチサラダ	食パン、ソフトマーガリン、 油、じゃがいも、こめこ、 さとう	牛乳、 とり肉、とうにゅう、 ちゅうりよう牛乳 、 白いんげん豆ペースト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、かぶ、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	643	22.0
21	木	ちゃんぽん麵 さつまいものごま団子 みかん	むしちゅうかめん、 ごま油、油、さつまいも、 しらたまこ、さとう、 こむぎこ 、白ごま、あげ油	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 白ちくわ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、キャベツ、 もやし、長ねぎ、青な、 みかん	723	25.8
22	金	〈いたばし いちばし けいこうかい 板橋ふれあい農園会給食〉 コーンごはん けんちん汁 鶏肉の板橋区産長ねぎソース	こめ、さとう、油、さといも	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ	つぶコーン、さやいんげん、 長ねぎ 、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、青な	622	24.9
25	月	ごもく 五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	こめ、げんまい、さとう、 こめこ、あげ油	牛乳、だいず、ひじき、 ぶた肉、油あげ、ししゃも、 あおさ、とうふ、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 さやいんげん、玉ねぎ、だいこん、	674	28.9
26	火	〈あまつっこ給食〉 あぶたま井 ごぼうのパリパリサラダ りんご	こめ、げんまい、さとう、 でんぶん、あげ油、油	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 ごぼう、きゅうり、にんじん、 キャベツ、 りんご	688	23.6
27	水	洋風うどん オレンジ蒸しパン	れいとううどん、油、 でんぶん、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン、さとう	牛乳、ベーコン、とり肉、 たまご 、とうにゅう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、チンゲンサイ、 オレンジジュース	593	21.6
28	木	練りごまトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	食パン、ソフトマーガリン、 白ごま 、 ねりごま 、油、 じゃがいも、赤さくらめ、 グラニューとう	牛乳、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 トマトピューレ、ポイルトマト、 パセリ、キャベツ、つぶコーン	694	27.5
29	金	七穀わかめごはん 魚のにんにくみそ焼き のっぺい汁	こめ、げんまい、 ななこく 、 さとう、ごま油、 白ごま 、油、 さといも、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、 さば、赤みそ、油あげ	にんにく、長ねぎ、とうがらし、 だいこん、ごぼう、にんじん、青な	635	25.3

毎月19日は食育の日です

1月の指導目標

◎給食指導：給食について知ろう
◎栄養指導：朝ごはんを体で温めよう



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、
「7-mond、かみナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	579	644	725	23.2	25.7	28.7
板橋区学校給食摂取基準	583	650	732	19.2~29.2	21.1~32.5	23.4~36.6