



1がつ こんだてひょう



令和8年1月8日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

日	主食	牛乳	おかず	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
9金	1/7 人日の節句(しんじつ)のせつこ 新しい年始めに、七草がゆを 食べて1年の健康を祈ります 七草風ぞうすい	○	のり和え みそポテト	牛乳、鶏肉、かまぼこ※、油揚げ、 かつお節、のり、みそ	米、ごま油、じゃがいも、油、 上白糖、かたくり粉	しいたけ、ごねぎ、にんじん、 だいこん、かぶ、せり、こまつな、 キャベツ、えのき	596 kcal 21.3 g
13火	1/11 鏡開き(かがみひらき) かがみもちをさげていただく行事です うま煮井	○	おかかかえ 芋もち〜鏡開き風〜	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	米、こんにやく、上白糖、 油、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、しょうが、 こまつな、だいこん、えのき、 とうもろこし	640 kcal 20.5 g
14水	チキンピラフ	○	クラムチャウダー ポテトサラダ 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、あさり、鶏ささ身	米、バター、じゃがいも、 米粉、油、三温糖	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、 にんじん、マッシュルーム、 パセリ、きゅうり、キャベツ、みかん	661 kcal 28.2 g
15木	ごはん のりのつくだ煮	○	千草焼き 糸寒天の和え物 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳、のり、たまご、豆腐、ひじき、 鶏肉、寒天、しらす干し、わかめ、 油揚げ、みそ、かつお節	米、上白糖、油	玉葱、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、とうもろこし、 しめじ、はくさい	599 kcal 28.6 g
16金	西湖豆腐井	○	こんにやくサラダ 中華かきたまスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご	米、油、上白糖、かたくり粉、 ごま油、こんにやく	にんにく、しょうが、ねぎ、えのき、 にんじん、トマト、にら、だいこん、 きゅうり、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、玉葱、しめじ	670 kcal 26.9 g
19月	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ コールスロー 果物(りんご)	牛乳、きな粉、鶏ささ身、チーズ、 いんげんまめ	コッペパン、油、上白糖、 じゃがいも、バター、米粉めん	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト、パセリ、もやし、 きゅうり、とうもろこし、りんご	626 kcal 28.6 g
20火	お赤飯	○	とりの唐揚げ おひたし お祝いすまし汁 いちご	牛乳、ささげ、鶏肉、豆腐、 かつお節、かまぼこ※	米、もち米、ごま、かたくり粉、 油、米粉	しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ、にんじん、えのき、 ねぎ、きょうなん、いちご	627 kcal 31.1 g
21水	開校記念日						
22木	ごはん	○	鱈の韓国風焼き わかめサラダ たまごスープ	牛乳、さわら、わかめ、 しらす干し、鶏ささ身、たまご	米、上白糖、ごま油、油、かたくり粉	にんにく、しょうが、とうもろこし、 キャベツ、だいこん、にんじん、 こまつな、玉葱、とうもろこし	590 kcal 28.4 g
23金	小松菜のペペロンチーノ	○	東京野菜サラダ いもようかん	牛乳、鶏ささ身、寒天	スパゲッティ、油、 オリーブ油、上白糖、さつまいも	玉葱、赤ピーマン、こまつな、しめじ、 にんにく、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、かぶ	587 kcal 27.3 g
26月	全国学校給食週間 1月24〜30日 高野豆腐ごはん	○	いかのかりん揚げ 色とり和え物 せんべい汁	牛乳、凍り豆腐、いか、 かつお節、鶏肉、豆腐	米、油、上白糖、かたくり粉、 かやきせんべい、こんにやく、 さといも	しめじ、にんじん、チンゲンツアイ、 しょうが、ほうれんそう、だいこん、 きゅうり、黄ピーマン、はくさい、 ごぼう、ねぎ	636 kcal 30.7 g
27火	ごはん	○	鮭のいぶりがっこタルタル焼き 春雨とひじきの和え物 きりたんぼ汁	牛乳、さけ、みそ、ひじき、 ツナ、鶏肉、かつお節	米、マヨネーズ(卵不使用)、 上白糖、はるさめ、ごま、 きりたんぼ、油	だいこん(いぶりがっこ)、にんじん、 キャベツ、だいこん、ねぎ、 まいたけ、こまつな、せり	647 kcal 33.9 g
28水	あぶらふ井	○	ずんだドレッシングサラダ 果物(スイートスプリング)	牛乳、鶏肉、かまぼこ※、 かつお節、たまご	米、油、油、上白糖、かたくり粉、 マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、にんじん、えのき、いたけ、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、えだまめ、 スイートスプリング	641 kcal 23.5 g
29木	深川飯	○	塩ちゃんこ鍋 八丈レモンカッシュゼリー	牛乳、あさり、油揚げ、みそ、 鶏肉、豆腐、寒天	米、油、上白糖、しらたき	しょうが、にんじん、ごぼう、こまつな、 にんにく、だいこん、はくさい、ねぎ、 玉葱、しめじ、八丈フルツレモン	557 kcal 23.9 g
30金	ごはん	○	くじらのノルウェー風 中華コーンスープ 果物(西南のひかり)	牛乳、くじら肉、たまご	米、ごま油、かたくり粉、 油、じゃがいも、上白糖	しょうが、にんにく、りんご、 だいこん、にんじん、ピーマン、玉葱、 クリームコーン、とうもろこし、ねぎ、 チンゲンツアイ 西南のひかり	687 kcal 26.6 g

1月 Lunch Time

年の初めの行事食

1月は、正月や入日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月 1月1日

おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目(節句)に年神様に供えるものですが、のちに正月料理だけを指すようになりました。由つくり(五穀豊穡)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は鶏もち、西日本はもちもちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



※今月は卵不使用の練り製品を使用しています。

1月24日〜30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まり、戦中一時中断されました。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



今年(今年)は牛年 よくかんで食べよう!

馬は手しるを食べるのに、人間の歯もたくさんかんでいます。わたしたちも馬のように、食事の時は一口30回を自覚に、よくかみましょう。



エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に小学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



鏡もちは、なぜ「鏡」なの?

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



豊島区立池袋第三小学校 豊島区立池袋第三小学校 豊島区立池袋第三小学校