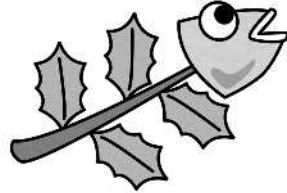
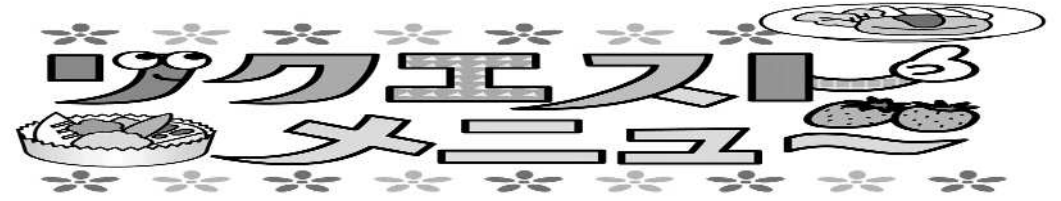




給食だより

平成28年1月28日
練馬区立練馬第三小学校
学校長 洪井 和子
栄養士 山崎 恵美



～ 2月の給食目標～

なご かいしょく
和やかに会食をしよう



大豆

節分の豆まきには「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

- 豆乳
- おから
- きな粉
- 豆腐
- ゆば
- 納豆
- しょうゆ
- みそ
- 大豆油

～ 今月の献立より～

3日 節分ご飯 ・ 焼きめざし

2月3日は節分です。節分には門口に「やいかがし」をかざったりまめまきをしたりして、邪気を払って福を迎え入れます。「やいかがし(焼嗅)」とは、鯛の頭を焼いてにおいを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関先につけて、鬼が入ってこないようにしたものです。

節分にちなみ、給食では豆と鯛を使ったメニューを作ります。好き嫌いをせずしっかり食べて、元気に活動してほしいと思います。

26日 東京うどのかき揚げ

練馬区で収穫されたうどを使い、かき揚げを作ります。

「うど」は数少ない東京特産の野菜で、地下に地下室(ム口)掘って栽培されています。貴重な練馬区の地場野菜を味わってください。

1月使用農作物産地 1月8日から1月25日までの使用食材の産地です。

にんじん(千葉)	玉葱(北海道)	長ねぎ(練馬区・千葉)	生姜(高知・熊本)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	大根(練馬区・神奈川・千葉)		里芋(栃木)
しめじ(長野)	セリ(茨城)	ピーマン(宮崎)	小松菜(東京・埼玉)	干し椎茸(九州)
パセリ(千葉)	ニラ(栃木)	キャベツ(練馬区)	白菜(練馬区・茨城)	さつまいも(茨城)
青梗菜(茨城)	ごぼう(青森)	水菜(群馬)	えのき茸(長野)	かぶ(千葉)
じゃがいも(長崎)	葉ねぎ(群馬)	ほうれん草(千葉)	米(青森・秋田)	りんご(青森)
セロリ(静岡・愛知・熊本)	あまおう苺(福岡)	ぼんかん(愛媛)		

6年生対象に、リクエスト給食のアンケート調査を実施しました。結果を下表にて発表します。集計結果が同数の場合、2つのメニューを載せています。

	ご飯	パン	麺	スープ	おかず	デザート
1位	カレーライス	きなこ揚げパン	ジャージャー麺	豚汁	コロケ	おかしな目玉焼き
2位	豚キムチ丼	フレンチトースト	練馬スパゲティ	けんちん汁	魚の黄金焼き	UFOゼリー
3位	こぎつねご飯	ココア揚げパン	北海ラーメン	ABCマカロニ入り野菜スープ	パリパリサラダ	キャラメルポテト
	ハヤシライス				ラザニア	

選択肢以外では

サイダーフルーツポンチ いかめし 味噌ラーメン ターキーレッグ
ナン ココアパン セレクトバーガー オムライス コーヒー牛乳
チョコチップパン イチゴジャムパン グラタン ポテト マンゴー
ラ・フランス メロンパン 大学芋 ピザパン カレーパン

等のリクエストがありました。なるべく希望を叶えて、小学校最後の給食を楽しんでもらいたいと思いますが、学校給食には様々な「きまり」があるため難しい場合もあります。牛肉や、防かび剤が使用されている輸入の果物、調理済み加工済食品等、練馬区立小中学校の給食で使用を禁止されている食材は使用できません。また、教育の一環として実施していますので、嗜好に偏った昼食にならないよう心がけています。リクエストの多かった「サイダーフルーツポンチ」ですが、低学年のお友達や、炭酸飲料を控えているご家庭もあることを考えサイダーを入れない「フルーツポンチ」として給食に登場させたいと考えています。学校給食では、子供達の成長に必要な栄養素を満ち、心身の健やかな成長を支えていけるよう考えておりますので、ご理解くださいますようお願い致します。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

2月の口座振替日は、8日(月)です。

再振替日は18日(木)です。振替日前日までにご入金ください。

10円の手数料がかかります。

今回が、今年度最終の振替になります。2、3月分の振替となりますので、口座残高のご確認をお願いいたします。

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月		しらす入りわかめご飯 はりはり漬け 五色煮	鶏肉 生揚げ 牛乳 しらす干し 刻み昆布	精白米 三温糖 こんにやく ジャがいも ごま 米油	にんじん とうがらし さやいんげん 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸 とうもろこし	610 Kcal 19.3 g
2	火		ガーリックトースト 野菜のソテー ポークシチュー	ボンレスハム 豚肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 有塩バター 米油	パセリ にんじん ほうれんそう こんにやく とうもろこし キャベツ ほんしめじ セロリ 玉葱 マッシュルーム	646 Kcal 21.9 g
3	水		節分ご飯 焼きメザシ じゃがいものきんぴら 豚汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 めさし	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも 板こんにやく こんにやく さつまいも 米油 ごま 米油	にんじん 系みつば ごぼう だいこん ねぎ	702 Kcal 27.3 g
4	木		ジャージャー麺 中華スープ お菓子な目玉焼き	豚ひき肉 大豆 米みそ 寒天粉 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 ジャがいも 上白糖 米油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ 玉葱 セロリ こんにやく ねぎ きゅうり えのきかけ まま	618 Kcal 23 g
5	金		めかぶご飯 ぎせい豆腐 みぞれ汁	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご はんぺん 牛乳 めかぶわかめ ひじき	精白米 こんにやく 三温糖 かたくり粉 米油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ 玉葱 なめこ えのき たけ だいこん	633 Kcal 26.6 g
8	月		麦ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー	豚ひき肉 米みそ 麦みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 米油	にんじん いら しょうが 干し椎茸 たけのこ セロリ こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	599 Kcal 23.3 g
9	火		ミルクパン コロッケ ボイルキャベツ 青梗菜としめじのスープ	豚ひき肉 大豆 たまご 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	ミルクパン ジャがいも 薄力粉 パン粉 かたくり粉 米油	にんじん パセリ チンゲンツアイ 玉葱 キャベツ セロリ こんにやく しめじ	653 Kcal 26.8 g
10	水		高野豆腐のそぼろご飯 ししゃものみりん焼き さつまい汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳 ししゃも	精白米 三温糖 こんにやく さつまいも 米油 ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	626 Kcal 30.3 g
12	金		カレーミートサンド ポトフ チョコチップケーキ	鶏ひき肉 大豆 豚肉 いんげんまめ たまご 牛乳	コッペパン ジャがいも 薄力粉 上白糖 チョコチップ 米油 有塩バター	にんじん 玉葱 セロリ こんにやく しょうが キャベツ	673 Kcal 59.1 g
15	月		ご飯 大豆とちりめんのふりかけ 野菜の生姜醤油和え 肉じゃが	大豆 豚肉 牛乳 しらす干し あおのり	精白米 三温糖 しらたき じゃがいも ごま 米油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	591 Kcal 22.3 g
16	火		卵とじうどん ポテたこ焼き ミニトマト	鶏肉 蒸しかまぼこ たまご まだこ ベーコン 牛乳 あおのり かつお節	うどん 三温糖 かたくり粉 ジャがいも 米油	にんじん さやえんどう ミニトマト 玉葱 椎茸 ねぎ しょうが(酢漬)	622 Kcal 26.4 g
17	水		ご飯 和風塩麹ハンバーグ 小松菜ののりあえ 野菜たっぷりみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 パン粉 かたくり粉 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油	こまつな にんじん たけのこ ねぎ もやし ごぼう だいこん	630 Kcal 27.3 g
18	木		あわご飯 さばの文化干し あいませ 吉野汁	鯖文化干し 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 あわ 板こんにやく 三温糖 さといも くずでん粉 かたくり粉	にんじん さやいんげん こまつな だいこん	650 Kcal 30.4 g
19	金		いかめし ミニ北海ラーメン 野菜のごま酢あえ	つば抜きするめいか 豚肉 米みそ 牛乳 わかめ	もちごめ 上白糖 かたくり粉 蒸し中華めん 三温糖 米油 ごま油 有塩バター すりごま	にんじん セロリ こんにやく しょうが 玉葱 はくさい キャベツ とうもろこし ねぎ だいずもやし	580 Kcal 40.1 g
22	月		ご飯 シュウマイ もやしのナムル けんちん汁	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 しゅうまいの皮 こんにやく じゃがいも ごま油	ほうれんそう にんじん グリーンピース 玉葱 しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	658 Kcal 26.2 g
23	火		ココアパン ラザニア 千切り野菜のスープ	鶏ひき肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ	ココアパン マカロニ 薄力粉 三温糖 米油	にんじん セロリ こんにやく こんにやく 玉葱 マッシュルーム セロリ もやし キャベツ	612 Kcal 25.9 g
24	水		青大豆ご飯 魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 畑汁	青大豆 さわら 米みそ 牛乳	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 切干しだいこん ごぼう だいこん	596 Kcal 26.4 g
25	木		レンズ豆入りカレーライス 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 にんざら糖 かたくり粉 三温糖 米油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 セロリー しょうが こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	751 Kcal 22.4 g
26	金		ひじきご飯 東京うどのかきあげ むらくも汁 はるみ	鶏肉 油揚げ たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき さくらえび	精白米 もちごめ 三温糖 薄力粉 かたくり粉 米油	にんじん しゅんぎく こまつな グリンピース うど 玉葱 ごぼう とうもろこし ねぎ はるみ(掛焼酎)	611 Kcal 20.3 g
29	月		オムチキライス 白身魚のマヨネーズ焼き 五目野菜スープ	鶏肉 たまご アブラカレイ 豚肉 大豆 牛乳	精白米 三温糖 パン粉 米油 マヨネーズ	トマト 缶詰 にんじん パセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリ しょうが キャベツ とうもろこし	613 Kcal 29.2 g

*天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
 *サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
 *お米は、青森県産「つがるロマン」と秋田県産「ひとめぼれ」です。
 *学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



☆のついた献立は、6年生のリクエストメニューになります。
 人気の高かったメニューを1月から3月の給食で登場させますので、
 楽しみにしてください！

	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g					A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月平均	634	26.1		28.5	344	2.3	242	0.39	0.55	26	6.5	2.7
学校給食摂取基準	640	24.0		エネルギーの 25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)

