



給食だより

平成31年1月31日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩



～ 2月の給食目標～

なご かいしょく
和やかに会食をしよう



あさ 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

2月3日 節分

大豆をいっただ福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシにおいて、鬼を追い払います。



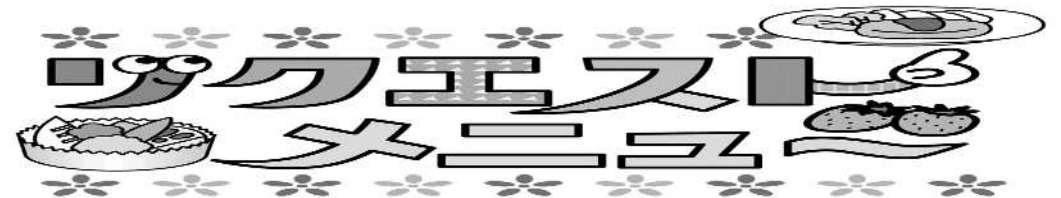
～ 今月の献立より～

1日 節分ご飯

2月3日は節分です。節分にちなみ、給食では大豆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。

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)	
セロリ(静岡・愛知・熊本)	いちご(茨城)	りんご(青森)		



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	ココア揚げパン	ジャージャー麺	コーンスープ	パリパリサラダ	フルーツポンチ
2位	ブルコギ丼	きなこ揚げパン	練馬スパゲティ	豚汁	春巻き	キャラメルポテト
3位	麻婆豆腐丼	フレンチトースト	北海ラーメン	ABCスープ	ラザニア	抹茶プリン

選択肢以外では

照焼チキン イカめし アイス もやしのナムル ポテトフライ サモサ
コーヒー牛乳 サイダーポンチなど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など、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、より多くの食材を使用したり、嗜好に偏った昼食にならないよう心がけています。カレーなどのルーやデザート、調理パンなども給食室でいちから作っており、安心・安全でおいしい給食を提供できるようにしています。学校給食では、子供たちの成長に必要な栄養素を満たし、食育を通じて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いたします。



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(金)です。

再振替日は18日(月)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。



平成 31 年

練馬区立練馬第三小学校

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	金		☆大豆いり炊き込みごはん ☆じゃがいものきんぴら ☆豚汁	鶏モモ肉 大豆 油揚げ 豚モモ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも こんにゃく こんにゃく さつまいも ひまわり油 ごま油	糸みつば にんじん ごぼう だいこん ねぎ	653kcal 23.4g
4	月		☆ココアコッペパン ☆ラザニア ☆千切り野菜のスープ	鶏ひき肉 大豆 鶏胸肉 いんげん なまめ 牛乳 プロセスチーズ	コッペパン マカロニ 薄力粉 三温糖 米油 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー もやし キャベツ	582kcal 25.9g
5	火		☆ごはん ☆れんこんハンバーグ ☆のりあえ ☆むらくも汁	豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 昆布 鶏モモ肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 かたくり粉	こねぎ こまつな チンゲンツアイ れんこん だいこん もやし 干し椎茸 ねぎ	600kcal 26.9g
6	水		☆麻婆豆腐焼きそば ☆じゃこと野菜のあえもの ☆果物(いよかん)	豚ひき肉 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	三温糖 かたくり粉 蒸し中華めん 米油 ごま油	にんじん とうがらし なら こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし キャベツ いよかん	606kcal 24.9g
7	木		☆めかぶごはん ☆ぎせい豆腐 ☆みぞれ汁	鶏モモ肉 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 こんぶ	精白米 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 ひまわり油	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	616kcal 26.3g
8	金		☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆白身魚のみそマヨ焼き ☆さつまい	たら 赤色辛みそ 昆布 鶏モモ肉 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳 ほし のり	精白米 三温糖 上白糖 こんにゃく さつまいも マヨネーズ ひまわり油	とうもろこし 玉葱 ごぼう だい こん ねぎ	614kcal 25.6g
12	火		☆ガーリックチキンライス ☆キャベツ入りミートローフ ☆わかめスープ	鶏モモ肉 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 調理用牛乳 わかめ	精白米 パン粉 じゃがいも ひまわり油 有塩バター	パセリ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし 山椒 グリンピース セロリー だけのこ えのきたけ ねぎ	656kcal 28.1g
13	水		☆ジャージャー麺 ☆フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 いんげんまめ 赤色辛みそ 牛乳 寒天	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 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 だけのこ 玉葱 セロリー にんにく ねぎ みかん 缶 イン詰 もも缶	625kcal 20.8g
14	木		☆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 豚モモ いんげん なまめ 牛乳	コッペパン 薄力粉 じゃがいも 上白糖 ミルクチョコレート ひまわり油 有塩バター	にんじん 玉葱 セロリー にんにく しょうが キャベツ	666kcal 23.8g
15	金		☆ひじきごはん ☆まぐろの立田揚げ ☆根菜のみそ汁	鶏モモ 油揚げ まぐろ 鶏胸肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 かたくり粉 さつまいも ひまわり油	にんじん グリンピース しょうが れんこん ごぼう ねぎ	648kcal 24.5g
18	月		☆麦ごはん ☆鯖の味噌煮 ☆五目きんぴら ☆吉野汁	まさば 淡色辛みそ さつま揚げ 昆布 鶏モモ肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく かたくり粉 ひまわり油	とうがらし にんじん しょうが ねぎ ごぼう たけのこ れんこん だいこん	629kcal 27.8g
19	火		☆ごはん ☆鉄火みそ ☆野菜の生姜醤油あえ ☆じゃがいものそぼろ煮	赤色辛みそ 大豆 豚ひき肉 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油	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	625kcal 20.5g
20	水		☆チキンライス ☆ポテトフライ ☆豆腐入りわかめスープ	鶏モモ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 じゃがいも 有塩バター ひまわり油	にんじん パセリ 玉葱 マッシュ ルーム とうもろこし グリン ピース セロリー えのきたけ ねぎ	586kcal 16.3g
21	木		☆ブルコギ丼 ☆おさつチップス ☆コムタンスープ	豚こま肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ はちみつ 三温糖 かたくり粉 さつまいも 粉糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ら チンゲンツアイ にんにく しょう が 玉葱 だいずもやし セロリー 干し 椎茸 だいこん キムチ ねぎ	692kcal 24.7g
22	金		☆レンズ豆入りカレー ☆鶏肉のから揚げ ☆野菜サラダ ☆果物(いちご) 【兄弟交流給食】	鶏モモ肉 レンズまめ 鶏モモ 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 かたくり粉 三温糖 ひまわり油	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	765kcal 22.8g
25	月		☆ごはん ☆シュウマイ ☆もやしのナムル ☆畑汁	豚ひき肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油 ひまわり油	ほうれんそう にんじん こまつな グリンピース 玉葱 しょうが もやし ごぼう だいこん	621kcal 23.5g
26	火		☆フレンチトースト ☆野菜のソテー ☆ポークシチュー	たまご ハム 豚モモ いんげん なまめ 牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ セロリー 玉葱 マッシュルーム	622kcal 23.7g
27	水		☆パゲティ-ソ-リス ☆海藻サラダ ☆果物(柑橘類)	豚ひき肉 いんげんまめ レンズまめ 牛乳 プロセスチーズ わかめ 赤とさかのり 青とさかのり てんぐさ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	611kcal 22g
28	木		☆ごはん ☆鶏肉とコーンの揚げ煮 ☆ごま和え ☆豆腐汁	鶏モモ 昆布 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく だいずもやし えのきたけ だいこん ねぎ	661kcal 20.9g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 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、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	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	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
2月平均	636	23.8	18.7	324	2.1	234	0.41	0.38	33	5.3	2.5
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)