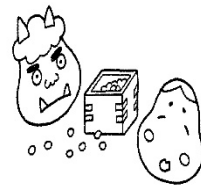


2月

給食だより



令和2年2月3日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 佐藤 優華

まだまだ寒い日が続いています。今月は食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病ってなに？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



☆給食の献立のお話☆

★2月3日 「節分献立」

節分は戸口にヒイラギイワシを飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。この日の献立は大豆入り混ぜご飯と行事食でよく食べられる、けんちん汁を取り入れました。

★2月10日 「2月9日初午」～2月最初の牛の日～

五穀豊穡や商売繁盛などを願って各地の稲荷神社でお祭りが行われます。この日は稲荷神のおつかいとされるきつねの好物の油揚げをめかぶごはんの中に混ぜて作ります。

★2月12日・19日 「6年生1位のリクエストメニュー」 ジャージャー麺・カレーライス

★2月21日 「兄弟学年交流給食」

6年生は最後の兄弟交流給食となりますが、楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

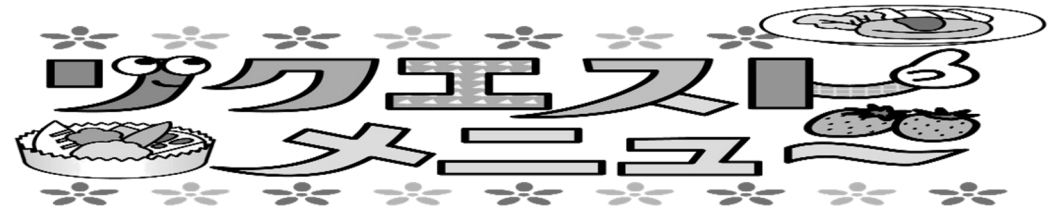
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

2月の口座振替日は、10日(月)です。

※再振替日は18日(火)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。口座残高のご確認をお願いいたします。

※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。



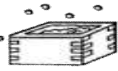
6年生対象に、リクエスト給食のアンケート調査を実施しました。結果を下表にて発表します。集計結果が同数の場合、2つのメニューを載せています。

	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	豚汁	パリパリサラダ	UFOゼリー
2位	ブルコギ丼	焼きカレーパン	北海ラーメン	コーンスープ	春巻き	キャラメルポテト フルーツポンチ チョコケーキ
3位	チキンライス	きなこ揚げパン	練馬スパゲティ	ABCスープ	魚の黄金焼き	お菓子な目玉焼き おさつチップス

選択肢以外では☆照焼チキン☆枝豆☆フルーツポンチのサイダー入り☆くじらの竜田揚げ☆カツカレー☆コーヒー牛乳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「決まり」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一から作っており、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ち、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。

★1月使用農作物産地★ 1月8日から1月31日までの使用食材の産地です。

米 (青森・秋田)	人参 (千葉)	じゃがいも (長崎)	にんにく (青森)	大根 (練馬)
生姜 (高知)	もやし (栃木)	筍(福岡・熊本・宮崎・鹿児島)	ごぼう (青森)	レタス (長野)
玉葱 (北海道)	長ねぎ (栃木)	青ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)	にら (千葉)
えのき茸 (長野)	きゅうり(群馬)	チンゲン菜 (千葉)	セロリ (長野)	キャベツ (練馬)
かぶ (千葉)	みつば (千葉)	赤ピーマン (茨城)	白菜 (練馬)	さつまいも (千葉)
しめじ (長野)	小松菜 (埼玉)	ほうれん草 (群馬)		



2月献立表



令和2年

練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)						
3 月	大豆いり混ぜごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら みそけんちん汁	とりもも だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ もちごめ ひまわりあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく しろいりごま さといも	にんじん みつば ごぼう だいこん ねぎ	654	14.4	31.1	2.5						
4 火	フレンチトースト 牛乳 小松菜とコーンのソテー ポークシチュー	ぎゅうにゅう たまご パーコン ぶたにく いんげんまめ クリーム	しょパン バター さとう ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ こまつな コーン セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ	640	14.8	36.7	2.8						
5 水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろいりごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ セロリー ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン	639	14.8	30.3	2.6						
6 木	ブルコギ丼 牛乳 おさつチップス コムタン風スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	こめ おおむぎ ひまわりあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ さつまいも あぶら ふんとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやし いら セロリー ほししいたけ だいこん キムチ(7月*~27品不使用) ねぎ チンゲンサイ	678	13.8	24.2	2.0						
7 金	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き やさいの辛子あえ うすくず汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく とうふ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも かたくりこ	コーン たまねぎ ピーマン もやし にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ	605	15.4	26.3	2.6						
10 月	めかぶごはん 牛乳 ぎせい豆腐 みぞれ汁	わかめ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご	こめ ひまわりあぶら こんにやく さとう しろいりごま かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ なめこ えのきたけ だいこん こまつな	610	17.8	31.7	2.5						
12 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	ぶたひきにく とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ひまわりあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ もやし たけのこ にんじん たまねぎ セロリー にんにく ねぎ チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	636	13.5	23.2	3.0						
13 木	ごはん 牛乳 さわらの一味焼き 野菜のおかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう かます ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	598	18.9	25.9	2.4						
14 金	コッペパン 牛乳 マカロニのラザニア風 千切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ とりにく いんげんまめ	コッペパン こめあぶら マカロニ こむぎこ ひまわりあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー もやし キャベツ こまつな	593	16.7	39.6	2.7						
17 月	しらす入りわかめごはん 牛乳 生揚げのすきやき煮 野菜のごま酢あえ	たきこみわかめのもと しらすばし ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ ごま ひまわりあぶら しらす さとう しろごま	たまねぎ ねぎ しめじ さやいんげん はくさい もやし にんじん	656	16.5	30.0	2.5						
18 火	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ 小松菜のりあえ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき ほしりの とりもも みそ	こめ さとう	れんこん こねぎ だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	590	17.1	29.1	2.4						
19 水	チキンカレーライス 牛乳 じゃことわかめのサラダ	とりもも ぎゅうにゅう わかめ しらすばし	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ こめあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー もやし コーン	734	12.9	30.3	2.8						
20 木	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 大豆入りおひたし 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ だいず とりもも あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	しょうが ねぎ こまつな はくさい もやし にんじん だいこん	637	17.9	29.1	3.2						
21 金	チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト わかめスープ	とりもも ぎゅうにゅう パーコン わかめ とうふ	こめ ひまわりあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく セロリー えのきたけ ねぎ	586	12.4	24.1	2.7						
25 火	カレーミートサンド 牛乳 ポトフ チョコチップケーキ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	コッペパン ひまわりあぶら こむぎこ じゃがいも バター ホットケーキミックス さとう チョコレート	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが キャベツ	658	14.8	32.0	3.0						
26 水	麻婆豆腐丼 牛乳 大豆と野菜のスープ	ぶたひきにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ひまわりあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いら ねぎ にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ	628	17.2	28.2	3.2						
27 木	カレーうどん 牛乳 鶏肉のから揚げ 大根サラダ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	うどん ひまわりあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら なたねあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな しょうが にんにく だいこん きゅうり	589	17.4	38.2	3.0						
28 金	ごはん 牛乳 シュウマイ もやしのナムル 豆腐ときくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ ひまわりあぶら	グリーンピース たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう セロリー にんにく にんじん きくらげ えのきたけ いら	618	15.7	26.8	2.3						

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

- * 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、加熱してあります。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	631	15.6	29.8	2.7	343	102	2.2	233	0.37	0.49	22	4.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上