

# 給食だより

平成28年1月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



あけましておめでとうございます。今年も給食だよりを通して、さまざまな食に関する情報を伝えていきたいと思っております。給食をモリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。今年もリクエスト給食を楽しみにしててください。

「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

冬は空気がかわいて皮膚がカサカサします。そんなときは…

**ビタミンA、B2、Cを多く含む食品をたっぷり食べましょう！**



ビタミンA→新しい皮膚をつくる助けをします（レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、ニラ、卵黄など）

ビタミンB2→くちびるや舌があれのを防ぎます（干し椎茸、うずらの卵、アーモンド、のりなど）

ビタミンC→血の流れを良くする働きがあります（ブロッコリー、ピーマン、大根、キャベツ、レモンなど）  
毎日、いろいろな食材を食べるように心がけましょう。

## 人気メニュー 「タンドリーチキン」



### 材料（1人分）

- 鶏もも肉・・・70g
- 天塩・・・0.2g
- こしょう・・・0.04g
- にんにく・・・0.4g
- しょうが・・・0.3g
- ヨーグルト・・・7g
- トマトピューレ・・・4g
- しょうゆ・・・1g
- カレー粉・・・0.2g

2Eリクエスト給食です。

22日（金）の給食に出ます！楽しみですね♪

### 作り方

- ① にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ② 調味料はあわせておく。
- ③ ②に鶏肉を漬け込んで、オーブンかフライパンで焼く。



とても簡単に作れるので、ぜひ試してみてください！

## 冬が旬の野菜を食べよう！

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回るため安く買うことができます。鍋料理や炒め物、卵とじ、お浸しなど工夫しておいしく食べましょう。



## 給食費の引き落としにご協力ください

1月の引き落としは1月20日（水）です。今年度最後の引き落としになりますので、未納の場合は、現金でお持ち頂くこととなります。よろしく願いいたします。

## 給食食材産地（12月分）

野菜…練馬、東京、千葉、茨城、栃木、山形、青森、高知、北海道、群馬、栃木、埼玉、茨城、長野、熊本、愛知、宮崎

魚類…愛知、中部太平洋、ノルウェー

肉類…鳥取、埼玉、茨城、群馬、千葉



栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	837	32.3	25.0	405	3.5	339	0.46	0.58	42	6.4	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0