

# 給食だより

平成28年2月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。  
寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも栄養バランスが摂れた給食を  
残さずモリモリ食べましょう。

## 2月3日は節分です

## 鬼は～そと～ 福は～うち～

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に、病気などの災いを追い払う行事です。  
節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷり含まれているので、  
「畑の肉」と言われています。

### ★大豆の栄養

- ・貧血予防の鉄が多い。
- ・カルシウムやビタミンB群が多い。
- ・質の良いたんぱく質。
- ・食物繊維が多い。

3日「節分の日」の行事食には、大豆をご飯に入れた「やこめ」が出ます。



## オススメメニュー

## 「かぼちゃとベーコンの炒め物」

12月の給食で好評でした!

### 材料 (1人分)

- かぼちゃ・・・45g (くし形)
- 玉葱・・・・・・15g (スライス)
- ピーマン・・・・4g (千切り)
- ベーコン・・・・5g (短冊)
- 炒め油・・・・・・0.6g
- 天塩・・・・・・0.3g
- こしょう・・・・0.03g

### 作り方

- ① かぼちゃは、蒸してある程度やわらかくする。
- ② 油でベーコン、野菜を炒め、塩とこしょうで味を整える。
- ③ 器に盛りつけて出来上がり。



かぼちゃは、カロテンが多く含まれています。  
カロテンは油との相性が良く、炒めることで効率よく  
栄養が摂れます。

## 寒い季節には温かい食べ物を食べましょう!

みなさん、朝食は食べていますか?  
朝食で温かい食べ物をお腹に入れると、  
ポカポカしたまま登校できます。  
スープやみそ汁など、温かい汁物は、  
お腹の中から体中を温めてくれますよ。



## 給食食材産地 (1月分)

野菜…北海道、青森、高知、千葉、愛知、長野、  
埼玉、福岡、栃木、長野、沖縄、群馬  
魚類…兵庫、京都、高知、ペルー、ロシア、  
アメリカ、ベトナム  
肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎



## 給食費について

1月で引き落としは終了しましたが、未納の場合には、  
早目に納入くださいますよう、よろしくお願いいたします。



栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	839	35.3	25.9	396	3.4	354	0.58	0.64	44	6.1	3.2
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