



もうす立春ですが、今年は例年より寒い日が続いています。2月は期末考査、3年生には受験が控えています。受験の直前には、生ものを避けたり、体を温める根菜類をとるようにするなど、体調管理に気を配りましょう。早寝、早起き、朝ごはんを徹底し、万全な体調で試験に臨みましょう。

## 2月の献立より



- 1日 リクエスト献立 「早く給食準備をしようキャンペーン」で優秀だったクラスのリクエスト献立です。(1, 2年生)
- 2日 節分 節分の豆にちなんだ大豆を使ったご飯「やこめ」と、節分に玄関に飾ると魔除けになるとされる「いわし」を使ったつみれ汁です。
- 3日 立春 今年の立春は4日です。給食では、春を告げる野菜「菜の花」を使ったご飯です。
- 9日 受験生応援献立 「合格をとりに行く」という意味で、とりにくのカツを乗せたカツカレーです。給食室も応援しています。
- 19日 郷土料理 門脇先生の出身地「鳥取県」の郷土料理“どんどろけ飯”です。豆腐を炒ったものがご飯に入っています。
- 22日 リクエスト献立 「早く給食準備をしようキャンペーン」で優秀だったクラスのリクエスト献立です。(3年生)

### ～ お知らせ ～

練馬区の小中学校では、4月から牛乳の容器が瓶から紙パックに変更されることになりました。それに伴い、2月19日～23日は試行期間として、紙パックの牛乳が提供されます。たたみ方などしっかりマスターして、スムーズな片付けができるようにしましょう。



### 主な野菜の産地 12月



人参	千葉県	白菜	茨城県
もやし	千葉県	小松菜	埼玉県
大根	神奈川県	さつまい	千葉県
かぼちゃ	静岡県	里芋	埼玉県
ねぎ	栃木県	玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道	ごぼう	青森県
みかん	和歌山県	キャベツ	練馬区
いんげん	沖縄県	チンゲンサイ	茨城県

### 旬の食材NOTE

#### 「菜の花」

春を告げる代表的な野菜です。ビタミン含有量は野菜の中でトップクラスです。免疫力アップが期待できます。旬の野菜は栄養価が高くなっています。菜の花もすぐに時期が終わってしまうので、旬のうちに食べてください。  
旬 1月～3月

### 簡単レシピ紹介

#### ～菜の花のナムル～ 4人分

#### 材料

- 菜の花 1把
- 茹で塩 ひとつまみ
- ★ごま油 小さじ1
- ★塩 4g
- ★白ごま 小さじ1/2

- ① 菜の花を茹でる。
- ② 適当な大きさに切って★と和える。  
\*塩の代わりに「塩昆布」を使ってもおいしくできます。

ナムルにすると  
菜の花のほろ苦さも  
食べやすくなります。



### 2学期給食ランキング

9月～12月の給食で、残菜の少なかった献立をランキングにしています。

主食		主菜		副菜		汁		デザート	
1	メロンパン	1	油淋鶏	1	白菜和え	1	ABCスープ	1	スイートポテト
2	エクレアパン	2	鶏のシュラスコ	2	コーンポテト	2	青菜入りシチュー	2	いちご
3	ホットあんパン	3	つくねのきのこあんかけ	3	バジルポテト	3	トックのスープ	3	かぼちゃのマフィン

なんと主食はカレー、麺類を押さえて1位～3位すべてパンになりました。ホットあんパンは開一中で初登場のメニューでした。主菜は鶏肉を使ったメニューが人気でした。副菜は、白菜と人参、ボンレスハムを使った和え物はよく食べていました。デザート部門のスイートポテトは、なんと残0でした！

### 一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月平均	808	30.6	24.3	347	3	294	0.51	0.6	39	6.4	3.6
学校給食 摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0