

開一中 給食だよ!



平成30年度2月号
練馬区立開進第一中学校

もう立春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。2月は、期末考査があったり、3年生は受験シーズンも本番です。右ページにあるように、風邪予防の食品を積極的にとって体調管理に気を配りましょう。また、早寝、早起き、朝ごはんを徹底して万全な体調で試験に臨みましょう。

2月の献立よ!



2月1日(金) 3日は「節分」です。節分の豆にちなんで、大豆を使ったご飯「やこめ」と、玄関に飾ると魔除けになるとされる「鰯」を使った、つみれ汁です。

2月4日(月) 「立春」献立です。春を告げる「菜の花」と、「さわら」が登場します。

2月8日(金) 受験生応援献立として「勝つかレー」です。しっかり食べて、受験に勝ちましょう!

2月19日(火) 今月はトルコ料理です。

12月に行った「給食準備を早くしようキャンペーン」で優秀だったクラスのリクエストとして、1-4 揚げパン 2-1 はちみつレモントースト 3-2 サイダーポンチ が登場します。



世界の料理 ⑨ トルコ料理

トルコ料理は、フランス料理、中華料理とならび、世界三大料理の一つです。

ロールキャベツやピーマンの肉詰めなどはトルコ料理がルーツと言われています。

「シシケバブ」 シシは串、ケバブは肉という意味です。本来は串に刺して焼いたものですが、給食ではスパイスのきいたタレを付けてオープンで焼きます。

「パテタスサラタス」 マヨネーズは使わないトルコのポテトサラダです。

「マフルタチョルバス」 レンズ豆のスープです。米でとろみをつけるのが特徴です。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



作ってみよう

ゆず大根

材料(4人分)

大根 200g
人参 1/2本

★ゆず 2コ
★酢 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★塩 少々

作り方

- ① ゆずの果汁を搾り、むいた皮を2センチほど干切りにしておく。
- ② 大根と人参はいちょう切りにする
- ③ ①を茹でて水気を切っておく
- ④ ★を鍋で一煮立ちさせたら②を入れ、ゆずの皮も入れ、そのまま冷まして味をなじませる



主な野菜の産地 1月の給食



キャベツ	愛知県	人参	千葉県	もやし	千葉県
大根	神奈川県	ねぎ	栃木県	インゲン	沖縄県
白菜	茨城県	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道
小松菜	埼玉県	里芋	埼玉県	いよかん	佐賀県
カリフラワー	熊本県	ごぼう	青森県	みかん	静岡県

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	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維	食塩 g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月平均	820	30.9	24.3	363	112	3.1	335	0.52	0.6	42	6.1	3.2
学校給食 摂取基準	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

今年度も学校給食費の納入にご協力いただきありがとうございました。