



2月 予定献立表

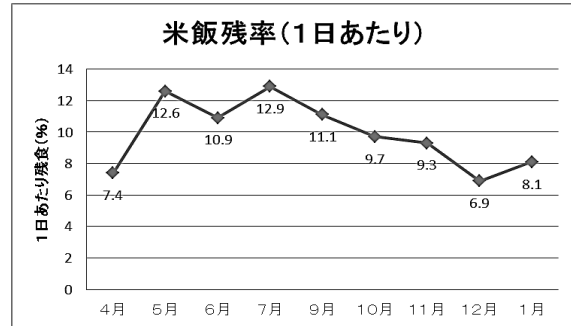
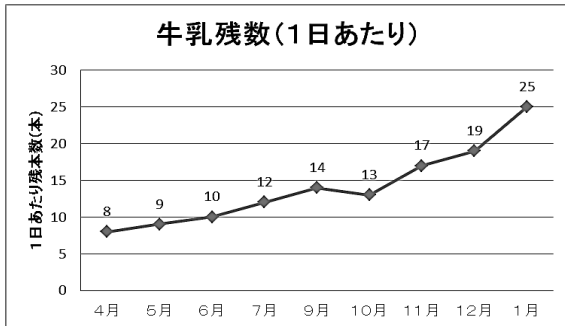
日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	金	ごはん 鰹(イワシ)の蒲焼き キャベツのごますあえ 呉汁	○	牛乳 イワシ 大豆 生揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく 油 こま	807 31.9
4	月	ボークカレー フレンチサラダ @カルピス寒天	○	牛乳 豚肉 寒天 カルピス	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ コーン かん缶	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター カレー粉 ガラムマサラ	882 25.5
5	火	@きなこ揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 ウィンナー いんげん豆 金時豆	にんじん にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう 油	781 25.9
6	水	高野豆腐入り親子丼 ちくわぶ汁 みかん	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 生揚げ	にんじん さやいんげん しめじ 玉葱 大根 えのきたけ ねぎ みかん	米 米粒麦 じゃがいも さとう 油	785 33
7	木	豆乳豚骨ラーメン ゆで野菜 ポテトのおかかあえ セレクトデザート	○	牛乳 豚肉 豆乳 なたとかつお節	にんじん にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ キャベツ	中華麺 さとう じゃがいも 油 背脂	855 31.4
8	金	麦ごはん 鯖(サバ)の文化干し じゃこと水菜のサラダ 玉葱のみそ汁	○	牛乳 サバ 豆腐 油揚げ みそ わかめ じゃこ	水菜 きゅうり キャベツ 玉葱	米 押麦 さとう 油	821 33.3
12	火	わかめごはん ししゃもフライ おでん	○	牛乳 がんもどき ちくわさつま揚げ うずら卵 はんぺん わかめ ししゃも 昆布	にんじん 大根	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも さとう 油	827 32.3
13	水	@ジャージャー麺 ひじきサラダ @サイダーゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ゼラチン ひじき 寒天	にんじん もやし きゅうり しょうが 干しいたけ だけのこ ねぎ 玉葱 にんにく キャベツ かん缶	中華麺 さとう でんぷん 油 トウバンジャン	885 35.0
14	木	マーボー丼 もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	米 押麦 さとう でんぷん 油 トウバンジャン	769 30.9
15	金	チリビーンズライス ペイザンヌスープ せとか(みかん)	○	牛乳 豚肉 いんげん豆 大豆 鶏肉 ベーコン	にんじん トマト かぶ 大根 にんにく しょうが セロリ 玉葱 みかん	米 米粒麦 さとう じゃがいも 油	830 30.8
18	月	ごはん 大豆のふりかけ 豚のすき焼き煮 みそだしサラダ	○	牛乳 大豆 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 青のり	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 こんにゃく 車麩 さとう 油	801 32.9
19	火	@練馬スパゲッティ 青のりフライドポテト にんじンドレッシングサラダ	○	牛乳 ツナ のり 青のり	大根 にんじん 玉葱 キャベツ もやし コーン	スパゲッティ さとう じゃがいも 油	811 27.4
20	水	ごはん 受験応援チキンカツ もやしのピリ辛炒め かぶのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	にんじん もやし かぶ えのきたけ 玉葱 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう 油 トウバンジャン	807 29.6
21	木	@キムチチャーハン トビウオ入り揚げ餃子 わかめスープ	○	牛乳 豚肉 トビウオ 鶏肉 豆腐 わかめ	ピーマン ニラ 玉葱 ねぎ キムチ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ	米 さとう 餃子皮 じゃがいも 油	799 27.1
22	金	チキンライス コーンオムレツ ABCスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン にんにく かぶ 白菜	米 さとう じゃがいも マカロニ 油	780 27.5
25	月	ごはん 豆腐の肉みそ焼き からしあえ ちくわぶ入り五目汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	小松菜 にんじん しょうが ねぎ しめじ もやし 大根	米 さとう ちくわぶ でんぷん 油	794 33.2
26	火	ごはん 鮭(サケ)のオニオンソースかけ コールスロー イタリアンスープ	○	牛乳 サケ 鶏肉 卵 粉 チーズ	パセリ にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ コーン	米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも パン粉 油	838 34.7
27	水	ガーリックフランス スパイシーポテトのサラダ 白菜のクリーム煮	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 調理乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん にんにく キャベツ 白菜 玉葱 セロリ グリンピース	パン じゃがいも さとう 小麦粉 マーガリン 油 バター カレー粉	820 27
28	木	ごはん 生揚げのチリソース煮 春雨あえ 清見オレンジ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム	にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり オレンジ	米 さとう でんぷん 春雨 油 トウバンジャン	783 28.4
・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。 ☺☺☺ マークの日は、各学年からのリクエストメニュー実施日です。				今月の平均 814kcal 30.4g		学校給食摂取基準(12~14歳) 830kcal 27~42g	



1月は校内でインフルエンザによる欠席が始め、生徒だけでなく教員も罹患しました。2月は受験本番です。手洗い・うがい・バランスのよい食事をして元気に過ごしましょう！

給食、しっかり食べよう！

給食の食事量は、中学生に必要な栄養素を計算して作っています。計算上は、全員に同じ量を配り、ひとりひとりが自分の給食を食べきった時、それが必要な食事量です。おまけ分としては作っていないので、残食がたくさん出るということ＝食事や栄養が足りていない、とも言えます。今年度の牛乳と米飯の残食量を見てみましょう。



開三中で給食を食べている人は、先生など大人を含めて約400人です。

★牛乳…寒くなると毎年牛乳の残数が増えます。風邪や受験による欠席の増加などありますが、それ以上に増えています。苦手な人も、半分は飲むようにしましょう。

★米飯…1月の残率8.1%は、約32人分です。開三中は全部で12クラスありますが、そのうち毎日約1クラス分が余っていることとなります。完食のクラスもあれば、時間が足りなかったのか残るクラスもあります。

給食室でも、みなさんが食べやすいように献立や味付けの工夫をしています。意見があればいつでも教えてください。給食室と教室、お互いに協力して、楽しい時間にしましょう！



リクエスト給食結果発表！

12月に全生徒、全職員にリクエスト給食のアンケートを実施しました。結果はご覧のようになりました。

1年生	2年生	3年生	大人 (職員室、給食室など)
1位：きなこ揚げパン (20票)	1位：きなこ揚げパン (24票)	1位：カルピス寒天 (20票)	1位：練馬スパゲッティ (4票)
2位：コーヒー牛乳 (19票)	2位：ココア揚げパン (19票)	2位：きなこ揚げパン (17票)	2位：きなこ揚げパン (3票)
3位：ココア揚げパン (15票)	3位：みそラーメン (13票)	3位：コーヒー牛乳 (11票)	2位：ホットあんパン (3票)
4位：黒蜜抹茶プリン (14票)	4位：醤油ラーメン (11票)	4位：みそラーメン (10票)	2位：ジャージャー麺 (3票)
5位：サイダーゼリー (11票)	5位：きつねうどん (10票)	4位：フレンチトースト (10票)	
	5位：キムチチャーハン (10票)	4位：黒蜜抹茶プリン (10票)	

今年はコーヒー牛乳がランクインしました。今年度は学期末ごとにコーヒー牛乳を1回出しています。3学期も3月に出す予定です♪1年生では5位まで全てが甘い料理やデザートでした。3年生はカルピス寒天が大人気ですね！2年生は1,2位が揚げパン、3,4位がラーメンと不動の人気料理のランクインに熱意を感じます。ランクインした料理は、2～3月の献立にできるだけ取り入れます。お楽しみに！

給食食材の
主な産地
(12月使用分)

米…秋田県産「萌えみのり」
大豆、サケ、昆布、玉葱…北海道
豚肉、卵…群馬
鶏肉…宮崎
みかん…和歌山

にんにく…青森
じゃがいも…長崎
ピーマン、白菜…茨城
キャベツ…愛知
大根…神奈川