

* 給食だより *

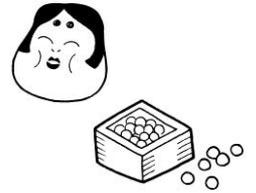


平成28年1月29日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度も残りわずかとなりました。
2月は入試や定期考査を控えた大事な時期です。

～手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。～
風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっています。
予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、
免疫機能を正しく作用させることが肝心です。



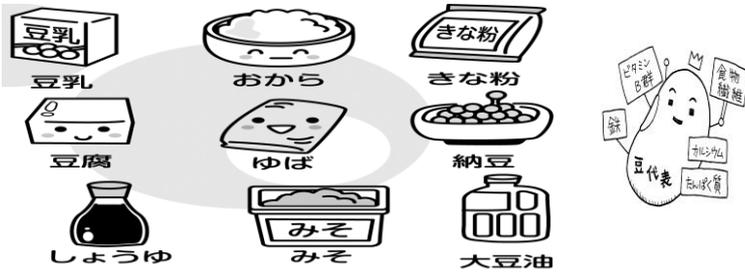
<2月3日は節分です>

節分は季節の変わり目に、病気などの
災いを追い払う行事です。
節分に豆まきを行うのには、大豆を
まくことによって鬼を追いはらう（病気や災いなどを追い出す）
という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられて
いたからです。



豆まきをして、1年の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。

上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

★リクエストメニュー★

給食のメニューを各部門ごとにあげ、
その中から選んでもらいました。
集計は給食委員で行いました。

主食部門	おかず部門
1位 揚げパン	1位 肉じゃが
2位 みそラーメン	2位 春雨サラダ
3位 ジャージャー麺	3位 ハンバーグ
	豚しゃぶサラダ
汁物部門	デザート部門
1位 シチュー	1位 フルーツポンチ
2位 豚汁	2位 ゼリー
3位 ポトフ	3位 抹茶豆乳プリン

給食委員の皆さん集計ありがとうございました。

～ 献立より ～

- 3日 節分 やこめ(大豆入り混ぜごはん)と鰯の蒲焼きを提供します。
- 4日 立春 立春は春の始めのことで、暦の上では春を迎えます。春の食材、菜の花を使ったごま和えを提供します。
- 19日 食育の日 北海道の郷土料理、鮭のちゃんちゃん焼きを取り入れました。鮭と野菜を鉄板で蒸し焼きし味噌で味付けする料理です。副菜で使うじゃが芋と玉葱の生産量は北海道が全国1位です。
- 23日 試験応援メニュー 24日は都立高校入試日のため、3年生が試験に勝つようにカツサンドを入れました。

給食食材の主な産地について～1月に使用した食材～

米・・・青森県 パン・・・アムカ・カガ 産小麦 キャベツ・カリフラワー・・・愛知県 ブロッコリー・・・埼玉・愛知県
もやし・・・群馬県 みかん・ネーブルルツ・・・和歌山県 小松菜・・・練馬区(高松)・千葉県 パセリ・・・香川県

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	804	30.2	25.3	385	3.0	283	0.47	0.58	38	6.2	3.5
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0