

給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成30年1月24日
練馬区立開進第四中学校



鬼は外！！福は内！！

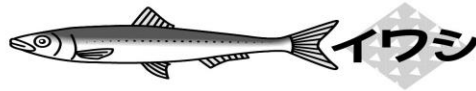


節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

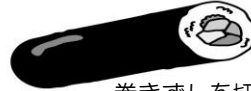


イワシ



ヒヤギの枝に、焼いたイワシの頭を刺

「ヤイカガシ（ヒヤギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

伝統的な保存食『乾物』



乾物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。

野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他
<p>豆類 ほししいたけ かんぴょう</p> <p>切り干し大根 高野豆腐</p>	<p>のり ひじき わかめ こんぶ</p> <p>カツオ節 煮干し 寒天</p>	<p>ふ</p> <p>ほし柿</p>

♥2月と3月は3年生のリクエスト献立を実施します！！残りわずかな中学校の給食を楽しんでください♥

3-A (3月実施) 揚げパン チーズハンバーグ カルピスゼリー りんごジュース	3-B (2月と3月で実施) みそラーメン 手作り餃子 抹茶白玉 牛乳	3-C (2月と3月で実施) ジャーチャー麺 ナムル みかんゼリー コーヒー牛乳	3-D (3月実施) きつねうどん オレンジジュース ポテトミートグラタン サイダーゼリーポンチ
--	---	--	--

※献立表にリクエスト給食日の記載を致しましたので、ご覧ください。

給食食材の主な産地について ~1月使用した食材~

米・青森県(通年) 大根・・・神奈川県 白菜・・・茨城県 青梗菜・・・茨城県 いよかん・・・愛媛県
 パン・・・アムカ・カガ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・静岡県

＜一人一回あ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	809	30.8	26.6	365	3.2	265	0.46	0.59	32	5.2	3.4
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	3g未満