

令和3年



2月献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	★たごめし ★牛乳 ★呉汁 ★カリカリ油揚げのサラダ2	★たご ★油揚げ ★大豆 ★豚肉 ★みそ	★牛乳	★にんじん 小松菜	たけのこ、ごぼう、干しいたけ、コーン、キャベツ、もやし、たまねぎ、大根、ねぎ	★米 砂糖 こんにやく	★米ぬか油	787	17.6	27.3	3.1
2火	★ごぼうのハヤシライス ★牛乳★シーザーサラダ ★お菓子な目玉焼き	★牛肉	★生クリーム ★牛乳 ★チーズ 寒天	★にんじん ★トマトピューレ	にんにく、生姜、たまねぎ、ごぼう、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、桃缶	★米 ★小麦粉 砂糖 ★食パン	★バター ★米ぬか油	897	11.8	27.3	2.6
3水	★大豆入りひじきごはん ★牛乳 ★ししゃものごま焼き ★豚汁 (じゃが芋)	★大豆 ★とり肉 ★油揚げ ★豚肉 ★豆腐 ★みそ	ひじき ★牛乳 ★ししゃも	★にんじん	★ごぼう ★大根 ★ねぎ	★米 こんにやく 砂糖 ★じゃが芋	★米ぬか油 ★白ごま ★黒ごま	758	17.7	26.8	3.3
4木	★カレートrost ★牛乳 ★コーンシチュー ★ネーブルオレンジ (1/4)	★豚ひき肉 ★とり肉 ★レンズ豆	★チーズ ★牛乳 ★生クリーム	★にんじん	にんにく ★たまねぎ ★コーン ★オレンジ	★食パン 砂糖 ★じゃが芋 ★小麦粉	★米ぬか油 ★バター	750	17.0	39.4	3.5
5金	★バリエア (スペイン) ★牛乳 ★イタリアンスープ ★青のりポテト	★とり肉 ★あさり ★しめじ ★ベーコン ★卵	★牛乳 ★パルメザンチーズ 青のり	★にんじん ★赤ピーマン 小松菜	にんにく ★たまねぎ ★グリーンピース	★米 ★パン粉 ★じゃが芋	★バター ★米ぬか油 ★マーガリン	787	17.5	25.0	3.1
8月	★古代米ごはん (黒米) ★牛乳 ★鶏肉のみそ焼き ★たまねぎ ★野菜チップス	★とり肉 ★みそ	★牛乳	★にんじん	★ごぼう ★大根 ★ねぎ ★れんこん	★米 ★黒米 砂糖 こんにやく ★里芋 さつまいも ★じゃが芋	★ごま油 ★米ぬか油 ★油	841	13.8	26.0	3.6
9火	★チャーハン ★牛乳 ★中華コーンスープ ★りんご (1/6)	★焼き豚 ★卵 ★ハム	★牛乳	★にんじん	ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、コーン、りんご	★米 ★片栗粉	★米ぬか油 ★ごま油	793	14.8	25.6	3.3
10水	★豚肉と豆腐のバター風味丼 ★牛乳 ★豆腐だんご汁	★豚肉 ★豆腐 ★とり肉 ★油揚げ	★牛乳	★にんじん	たまねぎ、うど、干しいたけ、しめじ、にんにく、白菜、ねぎ	★米 砂糖 ★白玉粉	★バター ★米ぬか油	799	16.7	25.1	2.9
12金	★きのこソースパゲッティ ★牛乳 ★ガトーショコラ (粉糖)	★ベーコン ★とり肉 ★あさり ★卵	のり ★牛乳	★にんじん	生姜、たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、干しいたけ	★スバゲティ ★チョコレート 砂糖 ★小麦粉 粉糖	★米ぬか油 オリーブ油 ★バター	889	14.4	36.3	2.6
15月	★黒砂糖パン ★牛乳 ★マカロニグラタン ★豆とわかめのトマトスープ	★とり肉 ★レンズ豆 ★ウィンナー ★大豆 ★いんげん豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	★にんじん ★パセリ粉 ★トマト缶	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、セロリ	★黒砂糖パン ★小麦粉 ★マカロニ ★パン粉 砂糖	★バター ★米ぬか油	852	15.3	33.9	2.7
16火	★豚肉と牛蒡の炊込ご飯 ★牛乳 ★カリカリワタタンサラダ ★のっぺい汁	★豚肉 ★豆腐	★牛乳	★にんじん	★ごぼう 生姜 キャベツ ★もやし ★大根 ★ねぎ	★米 しらたき 砂糖 ★ワタタンの皮 こんにやく ★里芋 ★片栗粉	★米ぬか油 ★油 ★ごま油	768	14.8	23.3	2.7
17水	★3色ビビンバ ★牛乳★わかめスープ (えのき) ★オレンジゼリー (人参)	★牛肉 ★油揚げ ★卵 ★とり肉 ★豆腐	★牛乳 ★わかめ アガー	★にんじん ★ほうれん草	生姜、にんにく、ねぎ、ぜんまい、もやし、えのきたけ、たけのこ、オレンジジュース	★米 砂糖 ★片栗粉	★米ぬか油 ★白ごま ★ごま油	915	17.0	32.4	2.8
18木	★ぶりめし (熊本) ★牛乳 ★じゃが芋・大根のそぼろ煮 ★いちご (2)	★豆腐 ★油揚げ ★豚ひき肉	★牛乳	★にんじん ★さやいんげん	ごぼう、干しいたけ、切干大根 生姜、たまねぎ、大根、いちご	★米 砂糖 ★じゃが芋 ★片栗粉	★米ぬか油 ★白ごま	814	14.6	25.4	2.8
19金	★ご飯 ★ミルクコービー★福神漬 ★勝つカレー★わかめサラダ	★豚肉 ★レンズ豆★卵	★コービー牛乳 ★わかめ	★にんじん	生姜、にんにく、たまねぎ、福神漬、きゅうり、キャベツ、大根	★米 ★じゃが芋 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉	★米ぬか油 ★バター ★油 ★ごま油	875	13.1	21.9	3.3
22月	★スバゲッティミートソース ★牛乳 ★さつまいも豆のサラダ	★大豆 ★豚ひき肉 ★いんげん豆 ★ハム	★チーズ ★牛乳	★にんじん ★トマトピューレ ★トマト缶	にんにく、生姜、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	★マカロニ・スバゲッティ ★小麦粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 ★米ぬか油 ★バター ★ひまわり油	883	14.3	29.3	3.1
24水	学年末考査1日目のため給食はありません。										
25木	★カーリクトrost ★牛乳 ★ポークビーンズ ★カミカミサラダ	★豚肉 ★ベーコン ★大豆 ★すずめ	★牛乳	★パセリ粉 ★にんじん ★トマトピューレ	にんにく、生姜、たまねぎ、セロリ、大根、きゅうり	★食パン 砂糖	★マーガリン ★米ぬか油	749	17.6	43.6	2.7
26金	★じゃご大豆ごはん ★牛乳 ★さつまいも豚肉のみそ汁 ★鮭のごまみそ焼き	★大豆 ★豚肉 ★豆腐 ★みそ ★鮭	★しらすし ★牛乳	★にんじん	★ごぼう ★大根 ★ねぎ	★米 さつまいも こんにやく 砂糖	★米ぬか油 ★白ごま ★白すりごま	758	20.2	20.7	3.1

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	819	15.7	28.8	3.0	360	127	3.3	283	0.54	0.59	29	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

*くだものはオレンジ、りんご、いちごを予定しています。



四季を楽しむ和食



日本には、食を通して節目節目を祝う伝統があります。「和食」は「自然の尊重」という精神に基づき、四季の恵みをいただく中で育まれてきました。



行事食暦

1月

お正月: 歳神様を迎える準備を心を込めて行い、お節料理を用意して家族みんなで食し、一年の幸せを祈ります。

お雑煮: 関東では醤油味で角餅、関西では白味噌味で丸餅が主流です。お餅料理はあん餅やくるみだれなど地域によって様々な特色があります。

人日の節句(七草がゆ): 春の七草から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願います。

鏡開き(お汁粉): 歳神様に供えてあった鏡餅を食べて、家族の一年の幸せを願います。

小正月(小豆粥): 邪気を払うとされる小豆を加えたおかゆを食べて、無病息災を祈ります。



2月

節分: 旧暦での新年前日に、大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈ります。例年では2月3日ですが、今年は124年ぶりに2月2日です。節分の翌日は立春。春はもうすぐです。

初午(いなり寿司): 稲荷神の遣いとされる狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えて、商売繁盛・家内安全を祈ります。東日本は俵型、西日本は三角型のいなり寿司が主流です。今年は2月3日です。

3月

上巳(じょうし)の節句(ちらし寿司・はまぐりの潮汁): 別名「桃の節句」。桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払い、女の子の成長と幸せを願います。

春分の日(ぼた餅): 春分の日を中心とし、前後3日を合わせた7日間が春のお彼岸です。春は牡丹の花に見立て「牡丹餅」と呼びます。ご先祖様にお供えをして供養をします。

4月

お花見: 桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈ります。



5月

八十八夜: 立春から数えて88日目の日に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれ、新茶を贈る風習もあります。

端午の節句(ちまき・柏餅): 別名「菖蒲の節句」。菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願います。

7月

七夕の節句(そうめん): 別名「笹の節句」。願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べます。

土用の丑の日(うなぎ): 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用です。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈ります。今年は7月28日です。

9月

重陽の節句: 別名「菊の節句」。強い香りで邪気を払うとされる菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈ります。学校給食では「菊花ごはん」を提供しています。

十五夜: 芋名月とも呼ばれ、すすきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、収穫を祝います。今年の十五夜は9月21日です。

秋分の日(おはぎ): 秋分の日を中日とし、前後の3日を合わせた7日間が秋のお彼岸です。秋は萩の花に見立て「御萩」と呼びます。ご先祖様にお供えをして供養をします。

10月

十三夜: 粟名月とも呼ばれ、十五夜と同様に粟料理などをお供えしてお月様を拝み、収穫を祝います。今年の十三夜は10月18日です。

11月

七五三: 神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子供の成長を祈ります。

12月

冬至: 一年で最も日が短い日です。この日を境に太陽が生まれ変わって運が向くと考えられ、小豆や南瓜を食べて邪気を払い、香りの強いゆず湯が入って身を清めます。今年の冬至は12月22日です。

年越しそば: 一年の締めくくりそばを食べて新たな年の幸せを願います。長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど様々な呼び名があります。



「和食」は私たちの体や心の健康を保ち、家族や地域の絆を深めます。日々の食卓を通じて、季節の移ろいをご家族で楽しむことは、日本の食文化を伝えていくことにもなります。



《今月の給食》

2日(火) ごぼうのハヤシライス

1月と2月にかけて、東京都で実施している補助事業による、和牛肉を使用した献立です。

12日(金) ガトーショコラ

バレンタインデーに先駆けて、手作りのチョコレート菓子を提供します。

17日(水) 3色ピビンバ

2日同様に、東京都の補助事業による、和牛肉を使用した献立です。

18日(木) びりんめし

毎月19日は食育の日ですが、今月の19日は入試応援献立のため、18日にしました。

1月は熊本県の郷土料理である「びりんめし」を提供します。「びりんめし」という珍しい名前は、絞豆腐を油で炒めて水分を飛ばす時に、鍋が「びりん、びりん」というように聞こえることからきているといわれています。

19日(金) ひれ勝つかレー

入試応援献立です。



先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)

りんご…青森

玉ネギ…北海道

小松菜…埼玉

ごぼう…青森

鶏肉…宮崎・岩手

じゃが芋…長崎

にんじん…北海道

大根…練馬区

水菜…練馬区

豚肉…茨城

キャベツ…練馬区

きゅうり…群馬

ねぎ…栃木