

2月給食だより

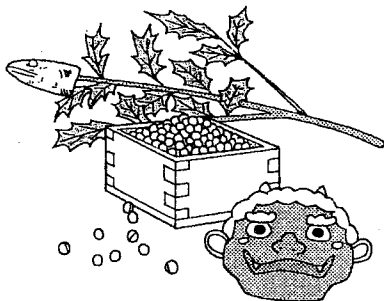
平成29年1月 光が丘第二中学校



暦の上ではもうすぐ春になりますが、まだまだ寒い日が続きますね。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災を願い、節分の日には豆まきをしましょう。給食では、節分のりまきと、いわしを使ったつみれ汁を作ります。



季節のかわり目 節分



もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追いはらい、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

食物繊維をしっかり摂ろう。

冬は気温が低く体も冷えるため、胃や腸の動きがにぶくなりがちです。体を温め、野菜や果物をしっかり摂ることで、腸の動きを活発にすることが期待できます。

冬が旬の野菜は、大根、白菜、ほうれん草、春菊、うど、みつば等があります。手に入りやすく、栄養価も高いので、積極的に取り入れられると良いですね。

今月もリクエスト入れました。

今月6日(月)の「みそラーメン」と、8日(水)の和風ハンバーグは、ほぼ全クラスからリクエストがありました。お楽しみに!

おうちでも作ってみよう!

給食だけでは、なかなか充足しづらいのが鉄分です。成長期の中学生は特に意識をして食事に取り入れてほしいと思います。ご家庭でも作ってみてください。

☆ ひじきのピリッとサラダ ☆

<材料：1人分>

★ひじき(乾燥) ……	2g	★サラダ油 ……	3g
★しょうゆ ……	1.2g	★しょうゆ ……	3g
★きゅうり ……	10g	★酢 ……	1.6g
★キャベツ ……	26g	★砂糖 ……	1g
★にんじん ……	6g	★ラー油 ……	0.2g
★オイルツナ ……	13g		

<作り方>

- ① ひじきを水に浸けもどし、しょうゆで煮る。
- ② 野菜は千切りにし、茹でておく。(ご家庭では、生でもOK)
- ③ 調味料を合わせておき、一煮立ちするまで加熱する。
- ④ 野菜、ひじき、ツナ、調味料をあわせ、できあがり～!



★2月に使用する主な食材の産地(予定)★

えのきたけ	長野県	しいたけ	瑞穂町	もやし	栃木県
しょうが	長崎県	だいこん	練馬区	さといも	愛媛県
じゃがいも	長崎県	はくさい	練馬区	セロリ	千葉県
にんじん	千葉県	みつば	千葉県	ごぼう	高知県
たまねぎ	北海道	さやいんげん	沖縄県	ネーブル	静岡県
青ピーマン	高知県	西洋かぼちゃ	鹿児島県	甘平	愛媛県
たけのこ	千葉県	こまつな	八王子市	米	青森県
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県				

学校納付金引き落としのお知らせ

学校給食費(教材費等)の最終振替日は、12月27日(火)をもって終了いたしました。ご協力ありがとうございました。



2月の献立

平成28年度

練馬区立光が丘第二中学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kca)	献立紹介
			血や肉をつくる	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳 ごはん 白身魚のチリソース もやしとニラの炒め物 わかめスープ	まだら 豆板醤 鶏肉 牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖 揚げ油 米油 白ごま ごま油	にんじん ニラ にんにく 生姜 ねぎ もやし だけのこ	759 31.3	<p>節分のセルフ海苔巻きと、いわしのすり身で作ったつみれ汁です。</p> <p>今が旬の区内産のウドを使って、バター炒めを作ります。</p> <p>毎月の食育メニューです。長崎県の郷土料理でぶりや野菜をさいの目に切りそろえる煮物です。</p> <p>受験生応援メニューです。ハム勝と、いい予感のゼリーです。</p>
2	木	牛乳 米粉ハヤシライス キャベツ人參サラダ	鶏ガラ 豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 中さら糖 米粉 砂糖 米油	にんじん 青ピーマン セロリ にん にく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	881 27.0	
3	金	牛乳 節分のりまき つみれ汁 和風じゃこサラダ	鶏肉 大豆 いわし たら 味噌 (かつお節) 牛乳 焼 きのり ちりめんじゃこ	米 もち米 でん粉 こん にゃく 砂糖 米油 白ご ま	にんじん みつば 小松菜 干し椎茸 ねぎ 生姜 大根 もやし きゅうり	759 33.8	
6	月	牛乳 みそラーメン・うずら煮たまご 糸寒天サラダ りんごゼリー	豚肉 鶏ガラ 味噌 味噌 豆板醤 うずら卵 牛乳 糸 寒天 パールアガー	中華めん 砂糖 米油	にんじん 生姜 にんにく もやし き くらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅう り 玉葱 りんご ジュース	800 30.5	
7	火	牛乳 玄米入りごはん ウドと豚肉のバター風味添 じゃがいもの唐揚げ すまし汁	豚肉 (かつお節) 豆腐 牛 乳 (昆布) わかめ	米 玄米 三温糖 じゃが いも バター 揚げ油	にんじん 小松菜 うど 生椎茸 しめ じ 玉葱 にんにく えのき ねぎ	791 30.2	
8	水	牛乳 麦ごはん 和風ハンバーグ 塩昆布和え みそ汁	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 (か つお節) 油揚げ 味噌 味 噌 牛乳 調理用乳 塩昆布 わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃ がいも ごま油 白ごま	小松菜 にんじん 玉葱 大根 白菜 ねぎ	780 33.1	
9	木	牛乳 レーズンシナモンロール 白菜のクリーム煮 コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 調理用乳 生クリー ム	ぶどうパン グラニュー 糖 小麦粉 砂糖 マーガ リン 米油 バター	にんじん 玉葱 セロリ マッシュル ーム 白菜 キャベツ ホールコーン	867 24.9	
10	金	牛乳 こぎつねごはん ししゃもの甘酢漬け 野菜のみそ汁 ネーブル	鶏肉 油揚げ (かつお節) 味噌 味噌 牛乳 ししゃも	米 砂糖 でん粉 じゃが いも 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 大根 しめじ ねぎ ネーブル	766 27.7	
13	月	牛乳 キムチチャーハン 青梗菜と豆腐のスープ チョレギサラダ	豚肉 焼き豚 鶏肉 鶏ガラ 豆腐 コチュジャン 牛乳 きざみのり	米 麦 砂糖 でん粉 三温 糖 米油 白ごま ごま油	にんじん 青梗菜 ねぎ キムチ にん にく 生姜 玉葱 大根 きゅうり も やし りんご	763 28.8	
14	火	牛乳 カレーうどん 野菜のおひたし ココアケーキ	豚肉 かまぼこ (かつお 節) 鶏卵 牛乳 調理用乳 (かつお節)	三温糖 でん粉 うどん 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 小松菜 生姜 干し椎茸 玉 葱 ねぎ 白菜 もやし	709 22.4	
15	水	牛乳 ガーリックピラフ スペイン風オムレツ キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 鶏 卵 鶏ガラ 牛乳	米 麦 じゃがいも 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 ごぼう セ ロリ キャベツ	819 32.7	
16	木	牛乳 きびごはん さばの味噌煮 野菜の磯辺和え 吉野汁	鯖 味噌 味噌 (かつお節) 鶏肉かまぼこ 牛乳 きざ みのり	米 もちきび 三温糖 で ん粉 さといも 焼きふ ろ 白ごま	小松菜 にんじん 糸みつば 生姜 キ ャベツ もやし 大根 ねぎ	789 36.4	
17	金	牛乳 わかめごはん 家常豆腐 ひじきのピリッとサラダ	豚肉 鶏ガラ 生揚げ 味噌 豆板醤 ツナ 牛乳 わかめ ひじき	米 麦 でん粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 だけのこ きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり キャベツ	866 34.0	
20	月	牛乳 麦ごはん 畑のお肉味噌マヨ和え ヒカド 切干と胡瓜のゴマ酢	大豆ミートブロック 味噌 (かつお節) ぶり 牛乳 (昆布)	米 麦 でん粉 三温糖 さ つまいも 砂糖 揚げ油 米油 マヨネーズ 白ごま	にんじん こねぎ 生姜 にんにく 玉 葱 大根 干し椎茸 切干大根 きゅ うり	768 19.3	
21	火	牛乳 ハムカツサンド レンズ豆のスープ いよかんゼリー	ハム 鶏卵 鶏ガラ レンズ まめ 牛乳 パールアガー	ミルクパ 小麦粉 パン粉 パン粉 砂糖 揚げ油 米 油	にんじん キャベツ 玉葱 セロリ い よかんジュース	698 23.5	
22	水	牛乳 小梅ご飯 五目うま煮 野菜のごまだれかけ	鶏肉 さつまいも揚げ 味噌 牛 乳 しらす干し	米 こんにゃく 砂糖 じ ゃがいも 米油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 カ リカリ小梅 生姜 ごぼう 玉葱 キ ャベツ	757 27.0	
23	木	牛乳 ブルコギ丼 にらたまスープ りんご	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豆腐 鶏卵 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん にら 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく りんご	798 30.3	
24	金	牛乳 パエリア ポトフ かぼちゃのチーズ焼き	鶏肉 えび いか あさり 鶏ガラ 豚肉 ウィンナ ー ベーコン 牛乳 ピザチ ーズ 粉チーズ	麦 米 じゃがいも バタ ー 米油	にんじん 南瓜 パセリ にんにく 玉 葱 マッシュルーム グリンピース セロリ 生姜 キャベツ	815 32.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
2月分平均	788	29.2	23.6(27.0)	386	3.3	368	0.47	0.6	40	6.3	3.3				
摂取基準	820	30 25~40	摂取エネルギー全 体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満				