



平成26年度

# 2月給食だより

練馬区立石神井西中学校



## 2月3日は節分です。

節分とは、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで年に4回あり季節を分けることも意味しています。その中でも、寒い冬から暖かな春へと変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになったそうです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うために炒った大豆で豆まきをします。鬼にぶつけることで邪気を追い払い、その年の無病息災を願うという中国から伝わった風習です。

暦の上では、春をむかえますがまだ寒さの厳しい日が続きます。朝食を欠かさず、バランスの良い食生活を心がけて睡眠も十分に取、寒さに負けずに元気にすごしましょう。3日から2年生はスキー教室があります。3年生は進路を控えて大切な時、25日からは期末考査も控えています。

## 豆を食べましょう。

昔から日本人が利用してきた豆は大豆に限りません。色々な豆が私たちの生活に結びつき、健康を支えてきました。昔に比べ、摂取する機会が少なくなってしまった豆ですが、むしろ現代の私たちにこそ必要な食品なのです。戦後の食糧難の時代、栄養摂取の中心は穀類にかたよっていましたが徐々に穀類摂取は減少し、その代わり動物性たんぱく質や脂質の摂取量が増えていきました。そうして昭和50年代には、たんぱく質、脂質、糖質の摂取比率が理想的な、栄養バランスのとれた「日本型食生活」が実現されました。しかしその後、動物性たんぱく質や脂質の摂取は増え続けその過剰摂取から生活習慣病を引き起こすようにまできています。加えて、食物繊維やカルシウム、鉄の摂取量不足の問題も起きていますが食生活の改善に役立つ食品の一つが豆です。

- ① 脂質の過剰摂取を防ぎます。
- ② 必要不可欠なビタミン類を補います。
- ③ 不足しがちなミネラルが豊富です。
- ④ 食物繊維不足にも対応します。

給食でよく使われる豆は、  
大豆・あずき・インゲン豆・  
レンズ豆・えんどう豆です。

## 今月の献立から



### 3日:節分ご飯

節分にちなんで大豆入りご飯といわしの丸干し。節分いわしは、いわしを焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払うという魔除けの意味があります。

### 5日:おからのコロケ

大豆のおからを使って作ります。挽肉、野菜、カレー粉をつかいます。

### 6日:スパイシーチキンカレー

3年生のリクエスト献立です。香辛料(オールスパイス、オレガノ、ナイルカレー、コリアンダー)を使います。

☺ 3年生の卒業のお祝いにもリクエスト献立を2月、3月に取り入れます。

9日:フルーツポンチが一番人気です。フルーツ缶を使ってシロップを作りあえます。ご家庭では季節のフルーツもいれましょう。16日はグレープゼリー、25日はかつ井のリクエスト献立です。お楽しみに！

今年度の給食費の引落しは終了しました。納入にご協力ありがとうございました。来年度もご協力よろしくお願いいたします。未納のある方は、至急納入をお願いします。



# 2月 献立表

石神井西中学校

平成 26 年

日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価	
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える			エネルギー	たんぱく質
3	月	牛乳	節分ごはん いわしの丸干し けんちん汁 果物	大豆 まいわし 木綿豆腐 油揚げ さば節 こんぶ 牛乳	精白米 もち米 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	糸みつば にんじん 干し椎茸 ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 38.3 20 4.7	Kcal g g g				
4	火	牛乳	キムチチャーハン いかシューマイ ミニトマト 野菜スープ	豚肉 するめいか ベーコン 牛乳 とりがら	米粒麦 精白米 しゅうまいの皮 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな キムチ 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 30.3 21.9 3.7	Kcal g g g				
5	水	牛乳	フレンチトースト ポトフ ポテのから揚げ 果物	たまご ウィンナー 牛乳 とりがら	食パン 上白糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	赤ピーマン 玉葱 キャベツ エリンギ とうもろこし くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 23.6 30.1 2.8	Kcal g g g				
6	木	牛乳	五目中華どん 若布スープ グレープゼリー (3D リクエスト)	豚肉 いか むきえび うずら卵 かまぼこ 木綿豆腐 牛乳 わかめ アガー とりがら	米粒麦 くずでん粉 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ はくさい ねぎ ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 31.9 19.1 2.7	Kcal g g g				
7	金	牛乳	ご飯 おからのコロッケ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 果物	豚肉 おから たまご かつお節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ さば節 牛乳 脱脂粉乳 わかめ	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.9 26.9 3	Kcal g g g				
10	月	牛乳	麦ごはん 魚のかりんとがらめ 青菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	まぐろ 角切り 油揚げ かつお節 米みそ さば節 木綿豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま	こまつな にんじん しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 34.5 19.8 3	Kcal g g g				
12	水	牛乳	キャロットライス 豆腐のヘルシーキッシュ ミネストローネスープ	絹ごし豆腐 たまご ベーコン 豚肉 牛乳 プロセスチーズ とりがら	精白米 じゃがいも スパゲッティ ごま油 米ぬか油 ごま	にんじん 玉葱 セロリ とうもろこし キャベツ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 34.1 28 3.7	Kcal g g g				
13	木	牛乳	スパゲティ豆入りミートソース オニオンドレッシングサラダ 果物	豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモンくだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 30.9 28.9 3.6	Kcal g g g				
14	金	牛乳	エクレアパン カレーシチュー いかくんサラダ 果物	豚肉 いかくん製 牛乳 生クリーム わかめ とりがら	ミルクパン チョコレート じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり もやし くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	724 25.2 27.5 4.2	Kcal g g g				
17	月	牛乳	ご飯 すき焼き煮 うずら豆の甘煮 かき玉汁	豚肉 木綿豆腐 うずら豆 さば節 たまご 牛乳	精白米 しらたき 車ふ 三温糖 上白糖 かたくり粉 米ぬか油	こまつな にんじん 玉葱 えのきたけ ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 36.5 22 4.6	Kcal g g g				
18	火	牛乳	しょう油ラーメン かぼちゃのマフィン 果物	焼き豚 なると 煮干し 牛乳 生クリーム とりがら	蒸し中華めん 薄力粉 上白糖 米ぬか油 ラード 有塩バター	ほうれんそう かぼちゃ しょうが にんにく ねぎ もやし 干しぶどう くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 25.6 25.8 4.3	Kcal g g g				
19	水	ミルク コーヒー	あしたばパン 海老フライ(3Cリクエスト) 野菜と春雨ソテー 白菜のミルクスープ	ブラックタイガー たまご 肉 レンズまめ ベーコン ミルクコーヒー 牛乳 とりがら	あしたばパン 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも はるさめ 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 22.2 29.3 4.5	Kcal g g g				
20	木	牛乳	ご飯 海老といかのチリソース 大根の味噌汁 果物	むきえび いか 油揚げ さば節 米みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ 玉葱 だいこん くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 33.3 21.4 3	Kcal g g g				
21	金	牛乳	チキンライス 鶏肉のパーベキューソース れんこんサラダ 春雨スープ	鶏肉 ボンレスハム 米みそ ベーコン 牛乳 とりがら	精白米 米粒麦 上白糖 はるさめ 有塩バター 米ぬか油 ごま ごま油	トマトジュース にんじん 青ピーマン こまつな マッシュルーム 玉葱 しょうが りんご にんにく ねぎ レモン れんこん とうもろこし えのきたけ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 29.2 26.6 4.5	Kcal g g g				
24	月	牛乳	五穀飯 鯖の文化干し 厚揚げの五目煮 わかめとえのきのすまし汁	生揚げ さば節 うずら卵 塩さば なると かつお節 牛乳 わかめ	精白米 もち米 発芽玄米 きび 赤米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん 根みつば しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 41.4 29.5 3.9	Kcal g g g				
25	火	牛乳	かつ丼 (3A リクエスト) さつまい 果物	豚肉 たまご さば節 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 さつまいも 板こんにやく 米ぬか油	糸みつば にんじん 玉葱 だいこん ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	928 38.2 27 4	Kcal g g g				
28	金	牛乳	練馬スパゲティ (3Eリクエスト) カリカリじゃこサラダ ミニトマト ニューナイ豆腐	まぐろ 缶詰 焼きのり 牛乳 しらす干し アガー	スパゲッティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 ごま	だいこん 玉葱 にんじん ミニトマト だいこん レモン もやし ごぼう キャベツ 玉葱 みかん 缶 パイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 30.7 25.8 3.8	Kcal g g g				

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

★ご意見、ご要望、自慢料理などを学校へお寄せください。

◎今月は3年生のリクエスト献立を取り入れました。3月も実施しますので、お楽しみに。◎



### アンケート結果

上段:おかず 下段:デザート

	1位	2位	3位
3A	カツ丼 フルーツポンチ	チキン料理 アイスクリーム	ジャージャー麺 みかんタルト
3B	ハンバーグ フルーツポンチ	唐揚げ ゼリー	揚げパン アイスクリーム
3C	魚料理 フルーツポンチ	ホットドッグ スイートポテト	豚丼 ゼリー
3D	ジャージャー麺 フルーツポンチ	唐揚げ ゼリー	あんかけ焼きそば スイートポテト
3E	唐揚げ フルーツポンチ	ジャージャー麺 抹茶ババロア	練馬スパゲティ アイスクリーム

### 一人一回当たり平均栄養摂取量

	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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	802	31.6	25.2	394	3.2	310	0.47	0.61	42	6	3.8
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

