



早ね早おき朝ごはん  
運動シンボルマーク

平成27年度

# 2月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



冬真っ盛りの2月、1年で一番寒さの厳しい時季ですがもうすぐ節分、暦の上では春です。新学年に向けての準備をするとともに今年度のまとめをしておきましょう。



## <3年生卒業リクエスト給食>

2・3月に3年生が卒業前に食べたい献立を10個取り入れています。3年生の給食委員が忙しい合間に全員にアンケートをとって集計してくれました。小学校から9年間食べてきた給食もいよいよ最後になりますが、良い思い出として心に残ると嬉しいです。

### ～卒業リクエスト給食 集計結果～

- |                     |                |            |
|---------------------|----------------|------------|
| 1位 ジャージャー麺          | 2位 みそラーメン・揚げパン | 3位 コーヒー牛乳  |
| 4位 キムチチャーハン・スイートポテト | 5位 からあげ        | 6位 フルーツポンチ |
| 7位 キャラメルポテト         | 8位 抹茶小倉寒天      |            |

※コーヒー牛乳・キムチチャーハン・キャラメルポテトは3月、それ以外は2月に実施します。

## <1月分 主な使用食材の産地>

キャベツ・ねぎ・大根・水菜・ブロッコリー・ゆず…練馬、もやし…栃木、  
じゃがいも…長崎、玉ねぎ…北海道、にんじん・かぶ・さつまいも…千葉、せり…宮城  
ごぼう・にんにく…青森、しめじ・セロリ…長野、生姜…高知、さやいんげん…沖縄  
きゅうり・にら…茨城、カリフラワー…福岡、里いも・小松菜…埼玉  
さやえんどう…鹿児島、いちご…静岡、みかん…神奈川、鶏肉…宮崎、豚肉…群馬  
米…青森、しらす干し・マカジキ…静岡、鮭…岩手、いか…青森、飛び魚…東京

## <今月の献立から>

### 3日：「節分給食」

節分はその字の通り「季節を分ける」日です。翌日の2月4日は立春で、暦の上ではこの日から春になります。節分には新しい春を迎える前に寒さや病気、災難など色々な悪い事を追い払おうという気持ちが込められています。節分の習慣といえば、鬼（悪い事）を追い払うために豆まきをしたり、いわしの頭を玄関に飾ったりします。給食でも皆さんの鬼を追い払い、福を招き入れるために大豆といわしを使った献立を取り入れました。



- ・ 恵方手巻き寿司…のり巻きを作って、今年の恵方の南南東を向いて食べましょう。
- ・ いわしの丸干し…焼くと出る煙とにおいで邪気を追い払うという魔除けの意味があります。
- ・ 福ふく豆…大豆を揚げて水飴でからめ、きな粉をまぶします。節分デザートです。

### 19日：カツ丼 「3年生受験応援献立」

いよいよ3年生は高校受験の山場を迎えます。カツを食べて受験に勝てるよう、願いを込めて作ります。1・2年生も期末テストが近いので、カツで気合いを入れてください。



今年度の給食費の徴収は終了しました。ご協力ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひいたします。なお、未納のある方は至急納入していただくようお願いいたします。



# 2月 献立表



平成27年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	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			
1	月	○	チャーハン・春巻き トックのスープ	たまご 焼き豚 豚肉 鶏肉 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 緑豆はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 トック ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 たけのこ缶 しょうが グリーンピース だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 29.5 21.5 3.1	Kcal g g g
2	火	○	ごはん・むろあじのさんが焼き 根菜の炒り煮・果物	むろあじ 鶏肉 たまご 米みそ 削り節 鶏肉 焼き竹輪 牛乳 焼きのり	精白米 やまどいも こんにゃく じゃがいも 三温糖 白いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが ごぼう 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 39 20.7 2.2	Kcal g g g
3	水	○	☆恵方手巻き寿司・沢煮椀 いわしの丸干し・福ふく豆	鶏肉 油揚げ 削り節 いわし丸干し 大豆 きな粉 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	精白米 おおむぎ 三温糖 白いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 かんぴょう だいこん えのきたけ たけのこ缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 43.6 19.9 4.5	Kcal g g g
4	木	○	ピザドック・東京うどの和風サラダ 白菜と肉団子のスープ	ボンレスハム 豚肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 牛乳 ピザチーズ 鶏肉	コッペパン 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ ソフトタイマーガリン 米ぬか油 ごま油 白いりごま	ピーマン にんじん こまつな にら 玉葱 マヨネーズ キャベツ ねぎ しょうが たけのこ缶 干し椎茸 もやし はくさい うど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 35.1 33.5 4.6	Kcal g g g
5	金	○	ごはん・魚とさつまいもの甘辛煮 即席漬け・じゃがいものみそ汁	大豆 かじき 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白いりごま	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 30 20.9 2.7	Kcal g g g
8	月	○	中華丼・小松菜サラダ ★スイートポテト	豚肉 むきえび うずら卵 たまご ボンレスハム 牛乳 生クリーム	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 さつまいも 米ぬか油 ごま油 バター	にんじん チンゲン菜 こまつな にんにく 玉葱 干し椎茸 きくらげ しめじ はくさい キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 26.9 23.6 2.5	Kcal g g g
9	火	○	★みそラーメン・めんまの炒め煮 ☆りんごのヨーグルトケーキ	豚肉 なた 米みそ たまご 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 薄力粉 米ぬか油 ごま油 ラード 白いりごま	にんじん にら セロリ 玉葱 はくさい もやし とうもろこし レモン にんにく しょうが めんま りんご ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 29.2 24.7 4.4	Kcal g g g
10	水	○	あわごはん・わかさぎの南蛮漬け 豆腐チャンプルー・大根のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 わかさぎ	精白米 あわ かたくり粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん しょうが ねぎ にんにく 干し椎茸 たけのこ缶 もやし グリーンピース だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 32.8 20.9 4.1	Kcal g g g
12	金	○	麦ごはん・マーボー豆腐 野菜ナムル・果物	豚肉 鶏ガラ 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり にら 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 28.1 21.3 3.3	Kcal g g g
15	月	○	しらす入りわかめごはん・★からあげ 野菜の生姜醤油・いものこ汁	鶏肉 たまご 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳 しらす干し 炊き込みわかめ	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 さといも こんにゃく 白いりごま ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ しょうが もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 34.2 26.5 3.5	Kcal g g g
16	火	○	☆米粉パン・☆ミートエッグ クラムチャウダー・果物	豚肉 いんげんまめ たまご あさり水煮 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	米粉パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん ビーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 とうもろこし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 40.3 40 4.4	Kcal g g g
17	水	○	たこめし・手作りさつまあげ おひたし・豚汁	まだこ たらすり身 木綿豆腐 たまご 削り節 豚肉 米みそ 牛乳	精白米 もち米 薄力粉 じゃがいも こんにゃく 白いりごま 米ぬか油 三温糖	にんじん こまつな ごぼう しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 38.1 22.4 3.4	Kcal g g g
18	木	○	★ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	豚肉 米みそ 甜麺醤 牛乳 寒天	蒸し中華めん かたくり粉 三温糖 水あめ ごま油 米ぬか油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ缶 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	804 29.6 20.7 3.2	Kcal g g g
19	金	○	カツ丼・えのきのすまし汁 ★抹茶小倉寒天	豚肉 たまご 削り節 牛乳 カットわかめ 寒天 生クリーム	精白米 薄力粉 パン粉 三温糖 甘納豆 米ぬか油	糸みつば こまつな 玉葱 えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 42 23.5 4.1	Kcal g g g
22	月	○	スパイシーチキンカレー・福神漬 わかめサラダ・果物	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト カットわかめ	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 米ぬか油 バター ごま油 白いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 キャベツ もやし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 26.5 25.8 3.3	Kcal g g g
23	火	○	★揚げパン・まぜっこサラダ 白いんげんのトマトスープ	きな粉 かつお節 豚肉 いんげんまめ 牛乳 しらす干し 生クリーム 大豆	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 白すりごま 白いりごま 米ぬか油 バター	にんじん ハセリ きゅうり だいこん キャベツ セロリ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 29.3 33.4 2.8	Kcal g g g
24	水	○	ごはん・おからのコロック キャベツのおかかあえ・ゆきんこ汁	豚肉 おから たまご かつお節 削り節 木綿豆腐 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油 バター かたくり粉	にんじん こまつな ほうれんそう 玉葱 キャベツ なめこ ねぎ えのきたけ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 28 22.2 1.9	Kcal g g g
25	木	○	コーンピラフ ☆シチューポットパイ・果物	鶏肉 牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 冷凍パイシート 米ぬか油 バター	にんじん とうもろこし マッシュルーム缶 玉葱 グリーンピース 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 25.7 38.5 2.1	Kcal g g g
29	月	○	帆立ごはん・ゆず大根 五色煮・果物	ほたてがい 油揚げ 削り節 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが だいこん きゅうり ゆず 干し椎茸 玉葱 とうもろこし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 31.1 19.7 3.1	Kcal g g g

※ 1~3日2年生、4日2・3年生、10日・24日3年生、25日1・2年生が給食なしです。

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎今月の練馬の野菜は、長ねぎ・大根・白菜・うどの予定です。

◎今月の果物は、いちご・りんご・みかん・清見オレンジの予定です。

◎★は3年生の卒業リクエスト給食です。

◎☆は新献立です。お楽しみに！



### 一人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		食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	
今月の平均	815	32.5	25.1	402	3.6	310	0.47	0.61	39	6.2	3.3				
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3				