



平成28年度

# 給食だより



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たいですね。3年生はいよいよ受験も控えています、体調管理に気をつけて頑張ってください。



## <リクエスト給食を取り入れています>

下の表は、給食委員がクラス全員にアンケートした結果です。組み合わせや栄養価等の都合上、全ては無理でしたが、3年生のリクエストを中心に色のついている献立について取り入れました。リクエスト献立は、表面の献立表に★印がついているので参考にしてください。3年生は、小学校から9年間食べてきた給食もいよいよ残りわずかとなりますが、良い思い出として心に残ると嬉しいです。

	1年(食事)	1年(デザート)	2年(食事)	2年(デザート)	3年(食事)	3年(デザート)
1位	揚げパン	手作りブラウニー	ジャージャー麺	手作りブラウニー	揚げパン	いが栗ポテト
2位	ジャージャー麺	フルーツポンチ	揚げパン	サターアダギ-	みそラーメン	フルーツポンチ
3位	からあげ	コーヒーゼリー	キムチチャーハン	スイートポテト	キムチチャーハン	パイとチーズのケーキ
4位	キムチチャーハン	スイートポテト	練馬スパゲティ	フルーツポンチ	トンカツ	フルーツヨーグルト
5位	練馬スパゲティ	冷凍パイ	からあげ ピピンバ	コーヒーゼリー	じゃーじゃー麺	大学いも キャラメルポテト

## <1月分 主な使用食材の産地>

食材	大根 白菜 キャベツ 長ねぎ フロッコリー	明日葉 飛び魚 小松菜	セロリ えのきだけ	豚肉 かぶ 長ねぎ にんじん	ほうれん草 小松菜 里いも カリフラワー	せり さつまいも	玉ねぎ 黒豆 小豆	にら もやし	いか にんにく 米
産地	練馬	東京	長野	千葉	埼玉	茨城	北海道	栃木	青森
食材	きゅうり ピーマン	生姜 じゃがいも	チンゲン菜 かじき	鮭	しらす干し	さば	鶏肉	さやいんげん	みかん
産地	宮崎	長崎	静岡	宮城	高知	ノルウェー	岩手	沖縄	熊本

## <今月の献立から>



### 3日： 節分給食

節分はその名の通り「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・・・自分でのり巻きを作って、今年の恵方の北北西を向いて食べましょう。
- ・ いわしの丸干し・・・焼く時に出る煙とにおいて邪気を追い払お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。デザートのような料理です。

### 23日： カツ丼 「テスト応援献立」

24日は3年生が都立高校の受験日で、本校でも期末テストが始まります。皆さんがカツを食べてテストに勝てるように願いを込めて作ります。





# 2月 献立表



平成28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	水	○	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 みみそ 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	786 30.2 21 2.8
2	木	○	ピザドック・コーンチャウダー 東京うどの和風サラダ	ボンレスハム ベーコン 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	コッペパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトマーガリン 米ぬか油 ごま油 白いりごま バター	青ピーマン にんじん こまつな ハセリ 玉葱 マッシュルーム缶 うど キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 27.5 36.7 4.6
3	金	○	恵方手巻き寿司・沢煮椀 いわしの丸干し・福ふく豆 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">節分献立</span>	鶏肉 油揚げ 削り節 まいわし 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 だけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 43.6 19.9 4.5
6	月	○	ゆかりごはん・いものこ汁 ★とりのからあげ 野菜の生姜しょうゆ	鶏肉 たまご 木綿豆腐 削り節 みみそ 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 さといも 板こんにやく 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 31.2 26.3 2.8
7	火	○	ごはん・むろあじのさんが焼き 根菜の炒り煮・果物	むろあじミンチ 鶏肉 たまご 米みそ 削り節 焼き竹輪 大豆 牛乳 焼きのり	精白米 やまといも 板こんにやく 三温糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ しょうが 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 41.1 21.9 2.2
8	水	○	★ジャージャー麺 ★フルーツヨーグルト	豚肉 米みそ 甜麺醤 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし ねぎ にんにく だけのこ きゅうり しょうが 干し椎茸 もも缶 みかん缶詰 バイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 33 23.5 3.4
9	木	○	中華丼・ゆず大根 ★キャラメルポテト	豚肉 むきえび うずら卵缶 牛乳	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 しょうが 玉葱 にんにく チンゲン菜 干し椎茸 さくらげ ゆず ほんしめじ はくさい だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 22.7 25.4 2.3
10	金	○	深川ごはん・根菜汁 さばのおろしソース・ごまあえ	あさり缶 油揚げ 削り節 木綿豆腐 みみそ 牛乳 刻み昆布 まさば	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白すりごま	さやいんげん にんじん ほうれんそう しょうが だいこん もやし ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 38.6 30 3.8
13	月	○	たこめし・豚汁 厚焼きたまご・おひたし	たまご 鶏肉 たまご 削り節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	精白米 もち米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく 白いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 もやし グリーンピース はくさい ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 37.1 20.9 3.7
14	火	○	スパゲティビーンズソース もやしときゅうりのごま酢あえ ★手作りブラウニー	豚肉 大豆 たまご 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 米ぬか油 グラニュー糖 オリーブ油 ミルクチョコレート 三温糖 バター ごま油 白いりごま 薄力粉	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 もやし きゅうり ハナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 33 30.2 3.3
15	水	○	ごまごはん・野菜ナムル 豆腐の中華煮	豚肉 むきえび うずら卵缶 牛乳 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 かたくり粉 白いりごま 黒いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな もやし にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ缶 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 33.3 22.3 2.6
16	木	○	メロンパン・まぜっこサラダ 白いんげんのトマトスープ	たまご かつお節 大豆 豚肉 いんげんまめ 牛乳 しらす干し 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも バター 白いりごま 米ぬか油	にんじん ハセリ きゅうり だいこん セロリ 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 29 27.9 2.8
17	金	○	タンドリーチキンカレー 福神漬・わかめサラダ	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 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 玉葱 福神漬 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 28.9 28 2.8
20	月	○	★キムチチャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ ぎょうざの皮 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ だけのこ缶 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 33.6 29.5 3.9
21	火	○	あわごはん・大根のみそ汁 かじきの和風ステーキ 豆腐チャンプル	めかじき 木綿豆腐 削り節 油揚げ 豚肉 みみそ 牛乳	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ缶 もやし ねぎ 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	820 39.8 24.6 4.1
22	水	○	丸パン ポテトグラタン 春雨スープ	鶏肉 ベーコン むきえび 木綿豆腐 生クリーム 牛乳 ピザチーズ	丸パン じゃがいも 薄力粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 バター ごま油	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム缶 しょうが 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	785 30.7 36 4.2
23	木	○	★かつ丼 おかかあえ・果物 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">テスト応援献立</span>	豚肉 たまご 削り節 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 三温糖 米ぬか油	糸みつば こまつな にんじん 玉葱 はくさい もやし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 38 21.3 2.8
28	火	○	帆立ごはん 塩昆布あえ・五色煮	ほたてが貝柱 油揚げ 削り節 豚肉 生揚げ 牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 板こんにやく ごま油 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 きゅうり キャベツ 干し椎茸 とうもろこし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 30.8 20.8 3.3

※ 献立の内容は食材購入の都合により、変更することがあります。

- ◎ 7日、10日は3年生給食なしです。
- ◎ 24日、27日は学年末テストのため全校給食なしです。
- ◎ 今月の果物は、でこぼん・みかんの予定です。
- ◎ 今月の練馬産野菜は、うど・大根・白菜・長ねぎの予定です。
- ◎ ★マークはリクエスト献立です。1～3月に取り入れます。



### 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	mg	mg	Au	RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	819	33.5	25.9	399	3.5	308	0.49	0.63	37	5.9	3.3	
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	