2月 給食だより

平成 29 年２月
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たいですね。
３年生はいよいよ受験も控えていますが、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＞

給食委員が生徒全員にアンケートをしました。各学年の「食事部門」と「デザート部門」の第１位の献立を２・３月に取り入れます。リクエスト献立には、表面の献立表に★印がついています。
３年生は、小学校から９年間食べてきた給食も残りわずかとなりました。給食が良い思い出として心に残るよう、給食室も頑張りたいと思います。

	１年	２年	３年
食事	みそラーメン	揚げパン	ジャージャー麺
デザート	抹茶ケーキ	抹茶ケーキ	フルーツ白玉

＜１月分　主な使用食材の産地＞

食材	大根 白菜 キャベツ 小松菜	明日葉 飛び魚	セロリ しめじ えのきだけ	豚肉 かぶ パセリ 長ねぎ ほうれん草	小松菜 カリフラワー	せり 白菜 さつまいも	玉ねぎ 黒豆 小豆 白いんげん豆	きゅうり ピーマン しらす干し 里いも	チンゲン菜 かじき	にんにく 米 ごぼう りんご
産地	練馬	東京	長野	千葉	埼玉	茨城	北海道	宮崎	静岡	青森
食材	さやいんげん	生姜 じゃがいも	もやし	にんじん	むきえび	さば	鶏肉 鮭	キャベツ	大根	デコポン
産地	沖縄	長崎	栃木	新潟	ベトナム	ノルウェー	岩手	愛知	神奈川	熊本

＜今月の献立から＞

２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･･･自分でのり巻きを作って、今年の恵方の<u>南南東</u>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。

豆が苦手な人が多いですが、しっかり食べましょう！

２０日：　カツ丹　「テスト応援献立」

２１日から学年末テストが始まります。
また、２３日は都立高校の受検日です。生徒の皆さんがカツを食べてテストに勝てるように･･･との願いを込めて作ります。

◆２／５～１０に栄養士の実習生が来ます◆

十文字女子大学３年生髙戸谷（たかと） 悠（やはるか） さんが実習に来ます。
教室で一緒に給食を食べたり、委員会を見学したりします。

２月　献立表

平成２９年度　　練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	木	○	ガーリックライス モチコチキン　春雨スープ パイナップルゼリー 世界の料理（ハワイ）	鶏肉　たまご ベーコン 牛乳　寒天	精白米　水稲穀粒 かたくり粉　もち粉 緑豆はるさめ　三温糖 バター　米ぬか油	にんじん　こまつな にんにく　しょうが　玉葱 えのきたけ　はくさい パインジュース	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3 g
2	金	○	恵方手巻き寿司 いわしの丸干し 福ふく豆　沢煮椀 節分献立	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　米ぬか油 白いりごま	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	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.5 g
5	月	○	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　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　チンゲン菜 にんにく　しょうが　玉葱 干し椎茸　きくらげ ほんしめじ　はくさい だいこん　きゅうり　ゆず	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
6	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　大豆 牛乳　焼きのり	精白米　やまといも 板こんにゃく　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 858 Kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
7	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　ごま油 米ぬか油	にんじん　もやし　ねぎ きゅうり　にんにく しょうが　干し椎茸 たけのこ　みかん缶 パイン缶　もも缶	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.3 g
8	木	○	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 にら　はくさいキムチ漬け にんにく　しょうが キャベツ　たけのこ缶 えのきたけ　ねぎ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 4 g
9	金	○	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　パセリ きゅうり　だいこん キャベツ　セロリ　玉葱	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g
13	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　豚肉 木綿豆腐　削り節 油揚げ　米みそ　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 たけのこ　もやし　ねぎ グリンピース　だいこん	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.1 g
14	水	○	スパゲティビーンズソース もやしときゅうりごま酢あえ 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　三温糖 グラニュー糖　薄力粉 ミルクチョコレート オリーブ油　白いりごま ごま油　米ぬか油　バター	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　バナナ	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.3 g
15	木	○	深川ごはん さばのおろしソース ごまあえ　根菜汁	あさり　油揚げ 削り節　木綿豆腐 米みそ　まさば 牛乳　刻み昆布	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　もやし ほうれんそう　にんじん しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.8 g
16	金	○	シーフードカレー 福神漬 わかめサラダ	いか　ヨーグルト むきえび　いたやがい レンズまめ　牛乳 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	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.7 g
19	月	○	たこめし　さつま汁 厚焼きたまご かぶのゆず風味	まだこ　鶏肉　たまご 削り節　豚肉　油揚げ 米みそ　牛乳　ひじき	精白米　もち米　三温糖 板こんにゃく　さつまいも 白いりごま　米ぬか油	にんじん　干し椎茸 玉葱　グリンピース だいこん　きゅうり ゆず　ごぼう　ねぎ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g
20	火	○	かつ丼 野菜椀 果物 テスト応援献立	豚肉　たまご 削り節　木綿豆腐 油揚げ　米みそ 牛乳	精白米　薄力粉 パン粉　三温糖 板こんにゃく じゃがいも　米ぬか油	糸みつば　にんじん こまつな　玉葱 だいこん　ねぎ　果物	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.8 g
21	水	○	ごはん　じゃがいものみそ汁 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜の生姜醤油	大豆　かじき　削り節 油揚げ　米みそ カットわかめ　牛乳	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	にんじん　こまつな しょうが　キャベツ もやし　玉葱 えのきたけ	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.6 g
22	木	○	手作りウインナーフランス ごまドレサラダ コーンチャウダー	ウィンナー ベーコン　牛乳 粉チーズ　生クリーム	強力粉　薄力粉 上白糖　三温糖 じゃがいも　米ぬか油 白いりごま　バター	にんじん　パセリ キャベツ　きゅうり もやし　玉葱 とうもろこし	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.2 g
23	金	○	帆立ごはん 塩昆布あえ 五色煮	ほたてがい　油揚げ 削り節　豚肉 生揚げ　牛乳　塩昆布	精白米　三温糖 板こんにゃく　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　玉葱 干し椎茸　とうもろこし	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.3 g
26	月	○	ごはん 野菜ナムル 四川豆腐　果物	豚肉　牛乳 木綿豆腐	精白米　三温糖 かたくり粉　くずでん粉 ごま油　白いりごま 米ぬか油	にんじん　こまつな チンゲン菜　もやし にんにく　しょうが 玉葱　干し椎茸 たけのこ　果物	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3 g
27	火	○	ゆかりごはん　いものこ汁 魚の黄金焼き 東京うどの和風サラダ	しろさけ　削り節 木綿豆腐　米みそ 牛乳　ピザチーズ	精白米　三温糖 さといも　板こんにゃく 白いりごま マヨネーズ　ごま油	にんじん　こまつな ほうれんそう　ねぎ キャベツ　うど	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.4 g
28	水	○	★揚げパン コールスローサラダ ポークシチュー	きな粉　豚肉 いんげんまめ 牛乳　生クリーム	ミルクパン　三温糖 じゃがいも　薄力粉 白すりごま 米ぬか油　バター	にんじん　キャベツ とうもろこし　セロリ にんにく　りんご　玉葱 マッシュルーム缶	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3 g

※　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。

◎　６日、２３日は３年生給食なしです。
◎　２１日、２２日は１・２年生給食なしです。
◎　今月の果物は、でこぽん・みかん・ネーブルの予定です。
◎　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。

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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	826	33.1	25.7	388	3.5	304	0.5	0.61	38	6.2	3.3
摂取基準	820	25～40	23～27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3