



2月 給食だより

令和2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。体調管理に気をつけて頑張ってください！



<今年の節分は2月2日です>

今年の節分は、例年よりも1日早い2月2日です。

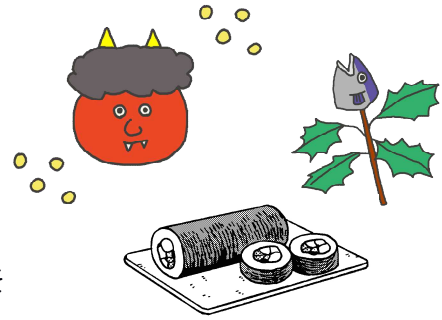
節分はその字の通り「季節を分ける」日で、暦の上での春を迎える立春の前日を指します。この立春は太陽の位置によって決まるため、毎年少しずつずれており、今年は1日早まったのだそうです。ちなみに節分が2月2日になるのは1897年以来124年ぶりの出来事です。

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願いが込められています。節分には、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。また、その年の恵方を向いて恵方巻を食べると縁起が良いと言われています。恵方巻は「縁を切らない」ように切り分けず、無言で願い事をしながら1本丸かじりするのが習わしです。

給食でも皆さんの鬼を追い払い、福を招き入れるために節分献立を取り入れました。

☆2月2日節分献立

- ・恵方手巻き寿司 …自分でのり巻きを作って、今年の恵方の南南東を向いて食べましょう。
- ・いわしの竜田揚げ …焼いた時に出る煙とにおいて邪気を追い払う魔除けの意味があります。
- ・福ふく豆…炒り大豆に水飴をからめ、きな粉をまぶします



<1月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
大根	練馬	にんにく	青森	えのきだけ	長野	いよかん	愛媛	ニラ	茨城
白菜	練馬	デコボン	熊本	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	人参	北海道
きゃべつ	練馬	生姜	高知	もやし	栃木	はれひめ	愛媛	じゃがいも	鹿児島、長崎
長ネギ	栃木	セロリ	静岡	きゅうり	群馬	ゆず	徳島	たまねぎ	北海道
春菊	栃木	ごぼう	青森	里芋	愛媛	かぶ	千葉	ほうれん草	群馬
かぼちゃ	北海道	はれひめ	愛媛	えび	ベトナム	いか	ペルー	ほたて	北海道
ぶり	長崎	しらす	宮崎	さわら	長崎	精白米	秋田	鶏肉	岩手
豚肉	千葉	牛肉	群馬						

<2月の1食1人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	825	15.7	29.2	403	3.6	312	0.51	0.63	41	6.8	3.4
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。

