

給食だより

令和3年度 12月号 大泉第二中学校

令和3年 11月29日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



校長	副校長	栄養士

今年も残りわずかです。コロナウィルスの感染者数は減少していますが、まだまだ油断はできない状況です。冬は寒い日が続く、コロナウィルスだけではなく、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。



かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

食 事をきちんと食べる



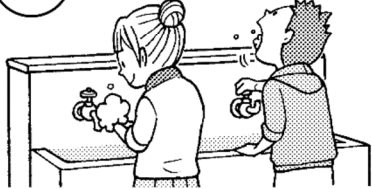
栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<給食費納入について>

今月の給食費引き落とし日は16日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。
〔給食費はすべて食材費に充てられます。その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。〕



◇6日(月) 練馬大根

練馬スパゲティ・ごぼうサラダ・さつまいものトリュフ

11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月6日は「練馬大根」を使用した区内一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、大人気メニューの**練馬スパゲティ**を作ります。

各校それぞれ特徴のある練馬スパゲティですが、大二中では隠し味に少量のかつおだしを入れて作っています！



◇16日(木) 食育の日(毎月19日)

ピロシキサンド・トマトシチュー・カラフルソテー

毎月19日は食育の日ですが、今月は19日が日曜日で17日は2年生が校外学習でないため、16日に行います。

今月の食育の日は、「ロシア」がテーマです。ピロシキはロシア発祥の惣菜パンです。小麦粉を練った生地に様々な具材を包み、オーブンで焼くか油で揚げて作ります。給食では、豚肉やにんじん、春雨、白菜などを炒めた具をパンにはさみ、焼いています。

◇22日(水) 冬至

ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・大根と小松菜の味噌汁

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、柚子を使った**鯖の幽庵焼き**と、かぼちゃを使った**かぼちゃのそぼろ煮**を作ります。

～寒い季節に美味しい“鍋料理”～

寒さがだんだんと増してくると「鍋料理」がおいしく感じられます。鍋料理には寄せ鍋やすき焼き、水炊きなどがありますが、みなさんは普段どんな鍋を食べていますか？

鍋にはその地域ならではの食材や旬の食材が入ったものなど、色々なものがあります。同じ鍋料理でも、ある地域では醤油味だったり、ある地域では味噌味だったり味やだしにも様々な違いがあります。

みなさんの地域や家庭で食べられている鍋にはどのようなものがあるか、また日本各地で食べられている鍋料理の種類を調べてみると、地域の特色などもわかり、おもしろいかもしれません。



年明けの給食は、1月11日(火)からです。1月の詳しい献立表は冬休み明けに配布します。お楽しみに！

日	曜	牛乳	令和3年度 12月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効率的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
1	水	○	ご飯	生揚げバーグ	三色炒め	根菜のごま味噌汁	豚ひき肉 厚揚げ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごねぎ 小松菜 大根(葉)	れんこん 枝豆 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま	806	16.7
2	木	○	しっぽくうどん		ポテトたこ揚げ		とり肉 油揚げ いんげん豆 ベーコン たこ 卵 かつお節	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ 生姜	うどん 里芋 じゃが芋 マッシュポテト 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油	739	15.8
3	金	○	麦ご飯	肉豆腐	生姜醤油和え		豚肉 焼き豆腐 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 生姜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米油	744	16.0
6	月	○	練馬スパゲティ		ごぼうサラダ	さつま芋の トリュフ	まくら缶	のり 牛乳 クリーム	大根(葉) にんじん	大根 キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	スパゲティ 砂糖 片栗粉 はちみつ さつま芋	オリーブ油 米油 ごま油 白すりごま バター	846	14.3
7	火	○	麦ご飯	鯖の麦味噌焼き	キャベツの おかか和え	はたけ汁	さば みそ かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白すりごま	760	18.1
8	水	○	他人丼		カリカリ和風サラダ		豚肉 かまぼこ 卵 油揚げ	焼きのり 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	ごま油	704	17.9
9	木	○	麦ご飯	鶏肉の チリソース和え	もやしとわかめの ピリ辛和え	中華風豆腐スープ	とり肉 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	745	18.4
10	金	○	麦ご飯	厚焼き卵	さつまいもの きんぴら	五目汁	卵 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 さつま芋 里芋 片栗粉	米油 白ごま	751	14.2
13	月	○	麦ご飯	生揚げの辛味炒め	わかめとコーンの 酢の物	さつま汁	厚揚げ 豚肉 大豆 とり肉 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米油 ごま油 白ごま	785	16.9
14	火	○	コーン茶飯	ハタハタの唐揚げ	ちゃんこ汁		はたはた 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	コーン 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 大根 白菜	米 大麦 片栗粉 小麦粉	米油	723	15.5
15	水	○	麦ご飯	鯖のみぞれ煮	胡麻味噌和え	根菜の味噌汁	さば みそ 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	752	17.7
16	木	○	ピロシキサンド	トマトシチュー	カラフルソテー		豚肉	牛乳	にんじん なら トマトピューレ トマト缶 小松菜 グリーンピース 赤ピーマン	生姜 にんにく もやし 白菜 たまねぎ セロリー グリーンピース コーン	ショートニングパン 春雨 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米油 ごま油 バター	765	14.0
17	金	○	じゃこと小松菜の チャーハン	春巻き	白菜と豆腐のスープ		卵 なたと 豚肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし	米 大麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	米ぬか油 ごま油	770	16.5
20	月	○	麦ご飯	ぶりのピリ辛焼き	ごま和え	豚じゃが味噌汁	ぶり 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし ねぎ にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白すりごま	772	17.7
21	火	○	フィッシュバーガー		バジドレサラダ	ミネストローネ	ホキ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト 缶 パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ スズキーニ セロリー	ショートニングパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 はちみつ マカロニ じゃが芋	オリーブ油 米油 バター	722	19.2
22	水	○	ご飯	鯖の幽庵焼き	かぼちゃのそぼろ煮	大根と小松菜の みそ汁	さわら 豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず たまねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	米油	739	18.0
23	木	○	きつね寿し		おでん	みかん	豚ひき肉 大豆 油揚げ さつま揚げ うすら餅 つみれ がんとどき	牛乳 昆布	にんじん	生姜 大根 みかん	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	米油	800	15.7
24	金	○	星入りハヤシライス		コールスローサラダ	パインゼリー	豚肉	クリーム 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ コーン パインアップル缶	じゃが芋 小麦粉 砂糖 米	米油 バター オリーブ油	775	12.1

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	761	16.3	29.8	3.2	376	112	3.2	267	0.34	0.50	19	7.0

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。