



# 給食だより

平成30年1月26日  
練馬区立練馬第三小学校  
校長 中村 直人  
栄養士 工藤 歩



6年生対象に、リクエスト給食のアンケート調査を実施しました。結果を下表にて発表します。集計結果が同数の場合、2つのメニューを載せています。

	ご飯	パン	麺	スープ	おかず	デザート
1位	カレーライス	きなこ揚げパン	ジャージャー麺	ABCマカロニ入り野菜スープ	パリパリサラダ	キャラメルポテト
2位	豚キムチ丼	ココア揚げパン	練馬スパゲティ	コーンスープ	春巻き	おさつチップス
3位	ハヤシライス	フレンチトースト	北海ラーメン	けんちゃん汁	ラザニア	フルーツポンチ

選択肢以外では

- ☆フルーツヨーグルト ☆マカロニグラタン ☆唐揚げ ☆カツカレー ☆のりあげくん
- ☆コーヒー牛乳 ☆サイダーポンチ ☆サモサ

などのリクエストがありました。なるべく希望を叶えて、小学校最後の給食を楽しんでもらいたいと思いますが、学校給食には様々な「きまり」があるため難しい場合もあります。牛肉や、防かび剤が使用されている輸入の果物、調理済み加工済食品など、練馬区立小中学校の給食で使用を禁止されている食材は使用できません。また、教育の一環として実施していますので、より多くの食材を使用したり、嗜好に偏った昼食にならないよう心がけています。カレーなどのルーやデザート、調理パンなども給食室でいちから作っており、安心・安全でおいしい給食を提供できるようにしています。学校給食では、子供たちの成長に必要な栄養素を満たし、食育を通じて心身の健やかな成長を支えていけるよう考えておりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

**2月の口座振替日は、8日(木)です。**

※再振替日は20日(火)です。振替日前日までにご入金ください。

※10円の手数料がかかります。

**※今回が、今年度最終の振替になります。2、3月分の振替となりますので、口座残高のご確認をお願いいたします。**

～2月の給食目標～



なご かいしょく  
**和やかに会食をしよう**



2/1～2/7  
**生活習慣病  
予防週間**

## あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子供のときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

## 生活習慣病には、どんなものがあるの？

生活習慣	関連疾患
<b>食習慣</b>	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など
<b>運動習慣</b>	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
<b>喫煙</b>	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など
<b>飲酒</b>	肝障害 など



生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更されました。

～今月の献立より～

### 2日 節分ご飯

2月3日は節分です。節分にちなみ、給食では大豆を使ったメニューを作ります。好き嫌いをせずしっかり食べて、元気に活動してほしいと思います。

★1月使用農作物産地★1月9日から1月25日までの使用食材の産地です。

にんじん(千葉)	玉葱(北海道)	長ねぎ(練馬区・千葉)	生姜(高知・熊本)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	大根(練馬区・神奈川・千葉)		里芋(栃木)
しめじ(長野)	セリ(茨城)	ピーマン(宮崎)	小松菜(東京・埼玉)	干し椎茸(九州)
パセリ(千葉)	ニラ(栃木)	キャベツ(練馬区)	白菜(練馬区・茨城)	さつまいも(茨城)
青梗菜(茨城)	ごぼう(青森)	水菜(群馬)	えのき茸(長野)	かぶ(千葉)
じゃがいも(長崎)	葉ねぎ(群馬)	ほうれん草(千葉)	米(青森・秋田)	
セロリ(静岡・愛知・熊本)		ぼんかん(愛媛)		



平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		☆ゆかりご飯 ☆ぎせい豆腐 ☆みそけんちん汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 鶏もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく さといも ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	610kcal 25.4g
2	金		☆大豆いり炊き込みごはん ☆じゃがいものきんぴら ☆豚汁 【節分献立】	鶏もも肉 大豆 油揚げ 豚もも肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも こんにゃく 板こんにゃく さつまいも ひまわり油 ごま油	にんじん 糸みつば ごぼう だいこん ねぎ	653kcal 23.4g
5	月		☆ごはん ☆鮭のオイル炒め ☆さつま芋の豆乳汁	しろさけ 昆布 豆乳 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 三温糖 さつまいも ひまわり油 ごま油	ブロッコリー にんじん しょうが だけのこ 干し椎茸 ねぎ だいこん	629kcal 24.9g
6	火		☆ごはん ☆シュウマイ ☆もやしのナムル ☆畑汁	豚ひき肉 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 しょうまいの皮 じゃがいも ごま油 ひまわり油	ほうれんそう にんじん ごまつな グリンピース 玉葱 しょうが もやし ごぼう だいこん	621kcal 23.5g
7	水		☆フレンチトースト ☆野菜の庁- ☆ポークシチュー	たまご ハム 豚もも肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ セロリー 玉葱 マッシュルーム	641kcal 23.7g
8	木		☆ごはん ☆かつおのふりかけ ☆白身魚の味噌マヨ焼き ☆さつま汁	ホキ 昆布 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 かつおぶし	精白米 三温糖 こんにゃく さつまいも マヨネーズ ひまわり油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617kcal 24.1g
9	金		☆麻婆豆腐焼きそば ☆じゃこと野菜のあえもの	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	三温糖 かたくり粉 蒸し中華めん 米油 ごま油	にんじん とうがらしにら キャベツ ごまつな にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし	581kcal 24.4g
13	火		☆ごはん ☆れんこんハンバーグ ☆小松菜ののりあえ ☆むらくも汁	豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 昆布 鶏もも肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 かたくり粉	ごねぎ ごまつな チンゲンサイ れんこん だいこん もやし 干し椎茸 ねぎ	600kcal 26.9g
14	水		☆カレーミートサンド ☆ポトフ ☆チョコチップケーキ	鶏ひき肉 大豆 豚もも肉 いんげんまめ たまご 牛乳	コッペパン 薄力粉 じゃがいも 上白糖 ミルクチョコレート ひまわり油 有塩バター	にんじん 玉葱 セロリー にんにく しょうが キャベツ	673kcal 26.5g
15	木		☆ブルコギ丼 ☆おさつチップス ☆コムタンスープ	豚こま肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ ぼちみつ 三温糖 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが 玉葱 だいずもやし セロリー 干し椎茸 だいこん キムチ	689kcal 24.6g
16	金		☆ひじきごはん ☆さばの立田揚げ ☆根菜のみそ汁	鶏もも肉 油揚げ さば 鶏胸肉 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 かたくり粉 さつまいも ひまわり油	にんじん グリンピース しょうが れんこん ごぼう ねぎ	648kcal 24.5g
19	月		☆ごはん ☆鉄火みそ ☆野菜の生姜醤油あえ ☆じゃがいものそぼろ煮	赤みそ 大豆 豚ひき肉 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油	にんじん ごまつな さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱	629kcal 20.9g
20	火		☆ハッシュドポーク ☆白菜サラダ	豚こま肉 牛乳 クリーム わかめ	精白米 薄力粉 三温糖 中さら糖 ひまわり油 有塩バター 米油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース はくさい ねぎ	652kcal 20.2g
21	水		☆めかぶごはん ☆厚焼き卵 ☆みぞれ汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 たまご はんぺん 牛乳 めかぶわかめ ひじき こんぶ	精白米 板こんにゃく 三温糖 かたくり粉 ひまわり油	にんじん ごまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース なめこ えのきたけ だいこん	602kcal 24.4g
22	木		☆レンズ豆入りカレー ☆鶏肉のから揚げ ☆野菜サラダ 【お別れ給食】	鶏もも肉 レンズまめ 鶏もも肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中さら糖 かたくり粉 三温糖 ひまわり油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 セロリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	751kcal 22.4g
23	金		☆麦ごはん ☆鯖の味噌煮 ☆五目きんぴら ☆吉野汁	まさば 白みそ さつま揚げ 昆布 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにゃく かたくり粉 ひまわり油	とうがらし にんじん しょうが ねぎ ごぼう だけのこ れんこん だいこん	632kcal 28.1g
26	月		☆ジャージャー麺 ☆フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 いんげんまめ 赤みそ 牛乳 寒天	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 セロリー にんにく ねぎ みかん 缶詰 バイン詰 もも缶詰	625kcal 20.8g
27	火		☆ごはん ☆鶏肉とコーンの揚げ煮 ☆豆腐汁	鶏もも肉 昆布 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん ごまつな セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	632kcal 19.3g
28	水		☆コッペパン ☆ラザニア ☆千切り野菜のスー プ	鶏ひき肉 大豆 鶏胸肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ	コッペパン マカロニ 薄力粉 三温糖 米油 ひまわり油	にんじん ごまつな しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー もやし キャベツ	582kcal 25.9g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- \* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- \* サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- \* お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
1月平均	635	23.9	19.1	325	2.1	186	0.38	0.38	27	5.5	2.6
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	186	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)