



2月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	木	ごはん カジキのさいころ揚げ じゃがいもの金平 なめこ汁	○	牛乳 カジキ 豆腐 みそ	にんじん ビーマン しょうが れんこん 大根 ネギ なめこ	米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも 油	798 35.2
2	金	鶏ごぼうごはん キャベツのごまあえ 鰯(イワシ)のつみれ汁 きなこ豆腐	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 きなこ イワシ みそ	にんじん 小松菜 にんにく ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが ネギ えのきたけ	米 米粒麦 でんぷん さとう 油 ごま	787 33.7
5	月	①ポークカレー コールスロー	○	牛乳 豚肉	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	839 25.6
6	火	高野豆腐入り親子丼 ごまけんちん汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 生揚げ	にんじん しめじ 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 ネギ オレンジ	米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま	782 32.2
7	水	②きなこ揚げパン くるみとじゃがいものサラダ レンズ豆入りトマトシチュー	○	牛乳 きなこ 豚肉 レンズ豆	にんじん トマト コーン 玉葱 にんにく しょうが セロリ キャベツ	パン さとう じゃがいも 小麦粉 油 くるみ バター	830 25.8
8	木	麦ごはん 焼き鯖(サバ)のねぎかつおダレ ごまあえ みそ汁	○	牛乳 サバ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 小松菜 しょうが ネギ もやし 玉葱	米 押麦 さとう ごま	772 35
9	金	③野菜たっぷりみそラーメン ④芋けんぴ	○	牛乳 みそ 豚肉	にんじん にんにく しょうが ネギ キャベツ もやし コーン	中華麺 さつまいも さとう 油 ごま	880 28.9
13	火	わかめごはん ししゃものごまフライ おでん	○	牛乳 がんもどき ちくわ さつまあげ うすら卵 はんぺん わかめ ししゃも 昆布	にんじん 大根	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも さとう ごま	790 33.5
14	水	⑤ジャージャー麺 ガーリックじゃがバター ⑥カルピス寒天	○	牛乳 豚肉 みそ カルピス	にんじん ネギ もやし きゅうり しょうが 干しいたけ だけのこ 玉葱 にんにく みかん缶	中華麺 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま バター	870 36.0
15	木	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ 玉葱 ネギ もやし 白菜	米 押麦 さとう でんぷん 油 ごま	770 31.4
16	金	ごはん 手作りふりかけ 豚のすきやき煮 わかめあえ	○	牛乳 かつお節 豚肉 焼き豆腐 みそ じゃこ 青のり わかめ	にんじん 玉葱 干しいたけ もやし	米 さとう こんにゃく 車麩 ごま 油 ごま	808 33.5
19	月	チキンライス コーンオムレツ ABCスープ	紙P	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	ビーマン にんじん 小松菜 マッシュ ルーム コーン 玉葱 にんにく カブ 白菜	米 さとう じゃがいも マカロニ 油	785 30.5
20	火	⑦練馬スパゲッティ みそドレサラダ ⑧黒蜜抹茶プリン	紙P	牛乳 ツナ みそ 調製豆 乳のり	大根 小松菜 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	スパゲッティ さとう 油	838 30
21	水	キムチチャーハン 野菜炒め わかめスープ	紙P	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん ビーマン 玉葱 ネギ キムチ にんにく もやし えのきたけ	米 さとう じゃがいも 油 ごま	752 27.4
22	木	ごはん ⑨応援チキンカツ じゃこと水菜のサラダ 五目汁	紙P	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ じゃこ	水菜 にんじん 小松菜 キャベツ 大根 しめじ ネギ	米 小麦粉 パン粉 さとう ちくわぶ でんぷん 油	805 32
23	金	ごはん 生揚げのチリソース煮 春雨あえ オレンジ	紙P	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム	にんじん しょうが にんにく だけのこ 玉葱 ネギ もやし きゅうり オレンジ	米 さとう でんぷん 春雨 油 ごま	799 29.2
26	月	チリビーンズライス パイザンヌスープ りんご	○	牛乳 豚肉 いんげん豆 大豆 鶏肉 ベーコン	にんじん トマト 大根 パセリ にんにく しょうが セロリ 玉葱 大根 カブ りんご	米 米粒麦 さとう じゃがいも 油	852 32.4
27	火	ごはん ひじきコロッケ もやしのピリ辛炒め カブのみそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ひじき わかめ	にんじん 玉葱 もやし カブ えのきたけ ネギ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	846 25.1
28	水	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ 調理乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん にんにく 玉葱 白菜 セロリ グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう マーガリン バター 油	758 28.7

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

マークの日は、各学年からのリクエストメニュー実施日です。

今月の平均
808kcal 30.8g

学校給食摂取基準(12~14歳)

820kcal 25~40g



1月は野菜の値段が高騰し、給食では食材価格を毎日見直す日々でした。降雪もあり、33年ぶりに低温注意報が出るほどの大寒波の襲来でしたが、本校では学級閉鎖もなく、生徒は比較的元気に過ごしていたようです。暖くなるまで、もう少しです。3食しっかり食べて元気に過ごしましょう！

来年度からの牛乳容器変更のお知らせ

今年度まで牛乳容器はビンを使用してきましたが、来年度から同量の紙パックに変わります。これは練馬区と牛乳業者の取り決め変更によるもので、区内の小中学校は一斉に変更になります。この変更に伴い、今月19日（月）～23日（金）の1週間、紙パックの試行期間を設けます。

紙パック変更の利点

- 容器が軽くなるので、持ち運びが楽になります。
- ビンの様に割れないので、破損の危険性が下がります。

給食での変更点

- 牛乳パックの形態は、現在月に1度実施している「東京牛乳」と同じ容器です。
- ストローはパックに接着されてはならず、ストローだけまとめて人数分ワゴンに乗せますので、クラスで配ります。

片付けの注意点

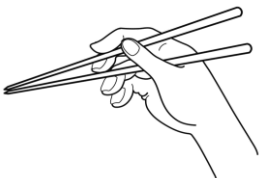
- ストローは別にし、まとめて捨てます。
- パックはつぶし、班ごとに一つにまとめます。

今までも東京牛乳（紙パック）を月に1度出しているのので、大きく困ることはないかと思います。ただ来年からは毎日紙パックになるので、今年度中に片付け方をマスターしておきましょう！各クラスの給食委員、頼りにしています。よろしく！



和食の常識、知っていますか？

食事は国によって違うマナーがあり、一律ではありませんが、共通していることは「一緒に食べる相手が気持ちよく過ごせるように」と気遣うために生まれたということです。まずは和食のマナーを覚えておきましょう。



お箸を正しく持っていますか？

基本中の基本です。正しく持っている場合、下の箸は動かず、上だけが動きます。



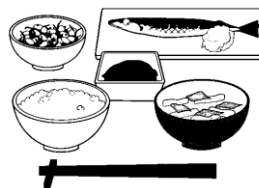
最後の一粒まで食べていますか？

食べ終わったお皿がきれいだと、とても好印象です。魚の皮や骨などがある場合は、お皿の端にまとめます。



髪の毛が料理に触れていませんか？

髪にはほこりや菌などがついており、食材に触れることは衛生上よくありません。髪を押さえながら食べるのも、マナー違反です。



食器の並べ方はありますか？

和食では、ごはんが左、汁ものは右と決まっています。

給食食材の
主な産地
(1月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
こんにゃく、卵、鶏肉…群馬
梅干し、オレンジ…和歌山
コーン、大豆、鮭…北海道
豚肉…熊本

にんにく、ごぼう…青森
カリフラワー…徳島
じゃがいも…長崎
キャベツ…愛知
カブ…千葉