

# \* 給食だより \*



令和3年1月8日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	--	-------------------	-------------------------------------

## 1月の行事 と食べ物

<p>1日～正月 おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

### ★和牛肉の学校給食提供および食育推進事業の実施について★

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じております。国では和牛肉の販売促進のため、学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業を実施しています。練馬区としても本事業を活用し、学校給食において和牛肉を提供することになりました。

1月に2回、2月に1回使用予定です。なお、代金は東京都から食肉事業者へ支払われます。

☆開進第四中学校で和牛肉献立を実施する日は下記の通りです☆ 高級食肉を堪能してください！！

- 1月12日（火）ビーフシチュー（サーロイン使用）
- 1月28日（木）サイコロステーキ・ガーリックライス（ランプ使用）

#### 給食での牛肉の取り入れ方

牛肉は部位によってはエネルギーが高いため、副菜の組み合わせを考えながら献立を立てました。牛肉を取り入れることで、鉄分アップにつながります。金額が高いことから、普段は使用が難しい点もありますが、せっかくの取り組みなので、普段味わえない給食をより一層おいしく提供したいと考えています。



#### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

12月7日使用の練馬大根（6日に行われた練馬大根引っこ抜き大会で収穫されました）・・・生産者：小美濃 昌一さん  
米・・・秋田県 キャベツ・・・練馬区 小松菜・・・足立区 青梗菜・・・群馬県 大根・・・千葉県  
パン・・・国内・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道

令和3年

1月献立表

令和3年1月8日  
練馬区立開進第四中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	磯辺チーズ餅 飲用牛乳 きなこ餅 豚汁 くだもの(みかん)	スライスチーズ 焼きのり きな粉 飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	もち 白玉粉 きび砂糖 米サラダ油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ うんしゅうみかん	778	13.9	21.4	2.5
9	土	あぶたま丼 飲用牛乳 さつま汁	豚もも肉 油揚げ 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 削り節 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 さつまいも こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	825	18.3	24.5	2.7
12	火	ソフトフランスパン 飲用牛乳 和牛サーロインのビーフシチュー マスタードサラダ	飲用牛乳(200ml) 和牛サーロイン(赤肉生) クリーム	ソフトフランスパン 米サラダ油 ジャガイモ 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 オリーブ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー きゅうり マッシュルーム水煮 キャベツ	904	15.1	47.5	2.8
13	水	麦ごはん 飲用牛乳 筑前煮 呉汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 さつま揚げ(山芋なし) 削り節 黄だいず 油揚げ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 さといも 三温糖 こんにゃく	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 れんこん だいこん さやいんげん 根深ねぎ	830	16.8	21.3	3.1
14	木	生姜ごはん 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 冬野菜の味噌汁	鶏もも肉 飲用牛乳(200ml) くじら(赤肉生) 削り節 鶏むね肉 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり きび(精白粒) 三温糖 でん粉 米サラダ油 さといも	しょうが にんじん えのきたけ 葉ねぎ ごぼう だいこん こまつな しめじ わけぎ	773	21.9	24.8	3.2
15	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ(茸あん) スキー汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 まこんぶ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 おおむぎ(米粒麦) パン粉 上白糖 でん粉 つきこんにゃく さつまいも	切干しだいこん たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが だいこん さやえんどう にんじん 根深ねぎ こまつな	777	15.5	22.8	2.5
18	月	ひじきごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご 青菜の味噌汁	鶏むね肉 油揚げ ひじき 豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 削り節 白みそ 赤みそ カットわかめ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 ジャガイモ	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな	778	16.7	29.0	3.1
19	火	スタミナ丼 飲用牛乳 春雨スープ おかしなおかしな生卵	豚肉もも 飲用牛乳(200ml) 粉寒天	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま はるさめ 上白糖	にんじん たまねぎ はくさいキムチ 根深ねぎ はくさい にら しょうが にんにく たけのこ水煮 黄桃缶 チンゲンサイ りんごジュース	845	15.7	23.3	3.2
20	水	五穀ごはん 飲用牛乳 鱈の幽庵焼き 胡桃の甘辛煮 根菜のごま汁	あずき 飲用牛乳(200ml) さわら 鶏むね肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) きび あわ 上白糖 くるみ 三温糖 白ごま 米サラダ油 こんにゃく	ゆず ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな	853	16.6	35.5	2.6
21	木	トマトとツナのスパゲッティ 飲用牛乳 きのごぼットパイ	ツナ缶(ライトフレーク) 粉チーズ 調理用牛乳 飲用牛乳(200ml) ベーコン クリーム	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 米サラダ油 ジャガイモ 上新粉 パイ皮	にんにく たまねぎ 国産トマト缶 しめじ パセリ ほうれんそう マッシュルーム缶	897	14.1	38.5	2.7
22	金	麦ごはん 桜エビと小松菜のふりかけ 飲用牛乳 肉豆腐 白菜と竹輪のゴマ和え	釜上げさくらえび ちりめんじゃこ 飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 焼き豆腐 焼き竹輪	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 しらたき 上白糖 でん粉 白ごま	こまつな にんじん たまねぎ 根深ねぎ きょうな はくさい	771	18.2	25.6	2.8
25	月	カレーライス 飲用牛乳 野菜のレモンマスタードサラダ くだもの(いちご)	豚肉もも 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ジャガイモ 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな コーン缶 キャベツ レモン いちご	860	11.3	28.2	3.0
26	火	麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツおろしソース 大豆とひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・たまねぎ)	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏卵 芽ひじき さつま揚げ 黄だいず 油揚げ カットわかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 つきこんにゃく	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	876	15.7	27.2	3.1
27	水	ビスキュイパン 飲用牛乳 クラムチャウダー サツマイモのツナサラダ	鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 あさりむき身 調理用牛乳 クリーム ツナ缶(ライトフレーク)	丸パン 有塩バター 三温糖 薄力粉 ジャガイモ さつまいも 米サラダ油 アーモンド 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 パセリ きゅうり	827	12.5	42.3	3.0
28	木	和牛ランプのサイコロステーキ ガーリックライス 飲用牛乳 ハニーサラダ	和牛肉ランプ 飲用牛乳(200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター ジャガイモ 米サラダ油 はちみつ	にんにく パセリ きゅうり にんじん キャベツ	896	13.4	43.6	3.1
29	金	麦ごはん 飲用牛乳 鶏手羽元と卵と大根の煮付け 味噌汁(わかめ)	飲用牛乳(200ml) 鶏手羽元 まこんぶ 鶏卵 削り節 油揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 でん粉	根深ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	814	16.7	26.2	2.8

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数16回

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B (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	832	15.7	30.4	2.9	383	120	3.5	292	0.47	0.61	33	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上