



2月の給食だより

暦の上では春が近づいていますが、まだ厳しい寒さが続いています。感染症にかからないためにも、早寝早起きで疲れをとって、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べましょう。

健康づくりを意識した食生活を考えよう

欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

防ごう！ 未来の生活習慣病



©少年写真新聞社2021

今年の節分は2月2日！？

今年の節分は2月2日です。節分は立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目の日をいい、災いを追いはらう行事です。節分が2月3日ではなく、2月2日になるのは、124年ぶりのことです。では、なぜ節分の日がずれたのでしょうか？

季節は春夏秋冬と変化しますが、春分や秋分といったより細かい「二十四換気」にわけて、季節の変化を表現しています。地球が太陽の周りを1周すると1年ですが、1周にかかる時間は厳密には365日ではなく、365日と約6時間かかります。そのわずかなズレを調節するためにうるう年がありますが、立春にもわずかにズレが生まれ、日付が前後します。立春の前の日が節分なので、立春が2月3日になると、節分が2月2日になります。

節分と大豆

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があります。



豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。日本人は昔から動物性食品にかわるものとして、豆を食べてきました。豆は多くの栄養素の供給源としてだけでなく日本の食文化の継承のためにも、もっと食べ続けていきたい食品です。



©少年写真新聞社2021

2月2日は節分給食！「いわしの生姜煮」「ゆきんこ汁」「鬼まんじゅう」

節分の日には、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭をさして門に飾ると、鬼が家に入ってこないといわれています。いわしの生姜煮のいわしは、骨まで食べられるようにじっくりと煮ます。ゆきんこ汁は、大根おろしで雪を表現します。また、鬼形の蒲鉾が入っています。鬼まんじゅうは、角切りのさつま芋が鬼の金棒を連想されることから名前がついた和菓子の一つです。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和2年度の学校給食費の引き落としは終了しました。

リクエスト給食

給食委員会の取り組みで、もう一度食べたい給食のメニューについて、それぞれ主食、おかず、デザートの投票を行いました。投票で上位に選ばれたメニューは2、3月の給食に出ます。お楽しみに！

3日(水)「トックスープ」:3Bのおかず2位

4日(木)「ジャージャー麺」:2B,2D,1A,1Cの主食1位 「れんこんチップス」:3Cのおかず2位

13日(土)「サーモンシチューの包み揚げ」:3C,1Dのおかず1位 「ABCスープ」:2A,2Bのおかず1位

17日(水)「チャプチェ」:2Cのおかず2位

18日(木)「チキンカレーライス」:1Aの主食1位 「フルーツポンチ」:F,2A,2C,2D,1Aのデザート1位

24日(水)「味噌ラーメン」:F,3B,2A,2C,1B,1Dの主食1位 「大学芋」:3A,3B,3C,2B,1Bのデザート1位

今月の給食

16日(火)「ビーフシチュー」

先月に引き続き、国産和牛を食べて応援するプロジェクトの一環で、ビーフシチューを出します。「おいしかった！」で終わりにするのではなく、生産者の生活を守り、これからも国産の農畜水産物を安心して食べ続けていけるために自分たちができることは何なのか考え、感謝して頂きましょう。

26日(金)「東京うどんとたっぷり野菜の味噌汁」

東京うどんは、江戸時代から作られている江戸東京野菜の一つです。関東ローム層の崩れにくい粘土質の土を利用して地中深く穴を掘り、光の入らない穴の中で育てられます。そのため、色が真っ白でアクが少ないのが特徴的です。この日は、練馬区の農家さんが作る東京うどんを使用する予定です。

今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れて出すか、アルミホイルに包んで調理して出します。



2月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

| 品目 | 産地 | 品目 | 産地 | 品目 | 産地 | |
|----|----------|------------|-------|---------------|--------|--------|
| 米 | 米 | 青森・他献立表参照 | 赤ピーマン | 宮城・茨城・高知 | えのきたけ | 長野 |
| 卵 | 卵 | 栃木 | 青ピーマン | 山形・青森・秋田・岩手 | かぶ | 千葉・茨城 |
| 肉 | 鶏肉 | 宮崎・熊本・鹿児島 | セロリ | 静岡・長野・千葉 | たけのこ | 福岡 |
| | 豚肉 | 北海道・岩手・群馬 | だいこん | 練馬区・千葉・茨城・神奈川 | たまねぎ | 北海道 |
| | 牛肉 | 国産和牛(産地未定) | ねぎ | 練馬区・栃木・千葉 | チンゲン菜 | 千葉・茨城 |
| 魚 | いわし | 北海道・千葉 | きゅうり | 高知・宮崎 | なめこ | 新潟 |
| | トラウトサーモン | チリ | コーン | 北海道 | にら | 千葉・茨城 |
| | めかじき | 静岡 | ごぼう | 青森 | にんじん | 千葉・埼玉 |
| | サバ文化干し | ノルウェー | こまつな | 埼玉 | にんにく | 青森 |
| | えび | ベトナム | さつまいも | 千葉・茨城 | キャベツ | 愛知 |
| | いか | ペルー | さといも | 愛媛・埼玉 | はくさい | 練馬区・茨城 |
| | ホタテ | 北海道 | じゃがいも | 長崎・鹿児島 | ぶなしめじ | 長野 |
| | ほっけ | ロシア | しょうが | 高知・長崎 | もやし | 栃木 |
| | | | 東京うどん | 練馬区 | ブロッコリー | 群馬 |

学校給食用牛乳 1 2月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

2月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨

令和3年



2月献立表



光が丘第三中学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|--|--------------------------------------|--|---|--------------|-----------|--------|---------|
| | | 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 (%) | 塩分量 (g) |
| 1月 | 米粉パン コーヒー牛乳 小松菜とベーコンのソテー ミートボールシチュー | コーヒー牛乳 ベーコン 豚ひき肉 牛乳 卵 大豆 | 米粉パン 米油 パン粉 ジャガ芋 米粉 バター | キャベツ 赤ピーマン もやし 小松菜 たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ | 772 | 17.0 | 38.3 | 3.3 |
| 2火 | ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆきんこ汁 鬼まんじゅう | 牛乳 いわし とり肉 かまぼこ | 米 米油 砂糖 小麦粉 上新粉 こんにゃく 里芋 さつまい | 生姜 ねぎ にんじん ごぼう なめこ 大根 小松菜 | 799 | 15.8 | 20.7 | 2.6 |
| 3水 | ビビンバ 牛乳 ★トックスーフ | 刻み昆布 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏もも | 米 米油 砂糖 白ごま トック | にんにく 生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 大根 白菜 ねぎ | 798 | 14.9 | 27.1 | 3.5 |
| 4木 | ★ジャージャー麺 牛乳 ★れんこんチップス | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 | 中華めん 米油 片栗粉 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし れんこん | 793 | 16.3 | 28.5 | 3.3 |
| 5金 | 梅ちりご飯 牛乳 サーモンのバター醤油焼き 彩りきんぴら いなか風スープ | ちりめんじゃこ 牛乳 サーモン 豚肉 高野豆腐 | 米 大麦 白ごま バター 米油 砂糖 じゃが芋 春雨 | 梅 ごぼう にんじん れんこん ピーマン 赤ピーマン 生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ | 789 | 17.4 | 30.6 | 3.4 |
| 8月 | ご飯 牛乳 厚焼き玉子 野菜の和風ごま炒め のっぺい汁 | 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ とり肉 豆腐 | 米(新潟県産こしひかり) 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 片栗粉 | たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 大根 ねぎ | 759 | 17.5 | 28.6 | 2.7 |
| 9火 | ジャンバラヤ 牛乳 魚とポテトのマリアナソース和え 野菜のピクルス | 豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 かじき | 米 大麦 米油 バター 片栗粉 小麦粉 ジャガ芋 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン トマトピューレ 大根 きゅうり | 852 | 14.3 | 29.6 | 3.3 |
| 10水 | 親子丼 牛乳 海藻サラダ 五目汁 | とり肉 卵 牛乳 寒天 海藻 わかめ 油揚げ | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 | たまねぎ にんじん 小松菜 もやし コーン しめじ 大根 | 785 | 16.1 | 23.8 | 3.7 |
| 12金 | じゃこ入りコーンライス 牛乳 ウィンナーとキャベツのソテー コンソメスープ 蒸しチョコケーキ | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ウィンナー ベーコン 豆乳 卵 | 米 大麦 マーガリン 米油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 チョコレート 粉糖 | コーン グリンピース にんじん キャベツ 小松菜 セロリー たまねぎ 白菜 | 818 | 12.7 | 29.6 | 2.7 |
| 13土 | グリーンピラフ 牛乳 ★サーモンシチューの包み揚げ ★ABCスーフ | ベーコン 牛乳 鮭 チーズ とり肉 | 米 大麦 バター オリーブ油 じゃが芋 米粉 春巻きの皮 小麦粉 米油 マカロニ | 小松菜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん コーン えのきたけ | 822 | 14.2 | 38.8 | 2.7 |
| 15月 | ご飯 牛乳 さばの文化焼きおろしぞえ 野菜の昆布漬け さつまい | 牛乳 さば 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ | 米(山形県産つや姫) 砂糖 米油 こんにゃく さつまい | 大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ | 857 | 14.1 | 35.2 | 4.1 |
| 16火 | ソフトフランスパン 牛乳 三種の野菜とツナのソテー ビーフシチュー | 牛乳 まぐろ缶 国産和牛肉 レンズ豆 生クリーム | ソフトフランスパン 米油 ざらめ 小麦粉 バター | にんじん キャベツ コーン たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ グリンピース | 838 | 12.6 | 46.8 | 3.4 |
| 17水 | 中華丼 牛乳 ★チャフチェ | 豚肉 えび いか ほたて うずら卵 牛乳 | 米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 | 生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 チンゲンサイ にら ごぼう | 800 | 15.9 | 29.1 | 2.4 |
| 18木 | ★チキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け ★タピオカ入りフルーツポンチ | とり肉 レンズ豆 牛乳 寒天 | 米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 きび砂糖 白ごま タピオカ | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり 大根 れんこん りんご缶 パインアップル缶 桃缶 レモン | 848 | 10.3 | 20.4 | 3.1 |
| 19金 | ご飯 牛乳 厚揚げの野菜あん キャベツの甘味噌和え | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | 米 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油 | 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし | 846 | 13.9 | 30.5 | 2.7 |
| 22月 | ご飯 牛乳 ほっけの開き干し 千寿ねぎと生揚げのそぼろ炒め 飛鳥汁 | 牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚ひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 米(青森県産つがるロマン) 砂糖 米油 片栗粉 ジャガ芋 | 生姜 千寿ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ | 812 | 19.9 | 30.1 | 3.8 |
| 24水 | ★味噌ラーメン 牛乳 ★大豆入り大学芋 | みそ 豚肉 牛乳 大豆 | 中華めん 米油 ラード さつまい 片栗粉 砂糖 みずあめ 黒ごま | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン | 833 | 13.8 | 20.2 | 3.4 |
| 25木 | ガーリックライス 牛乳 マッシュルームのオムレツ 冬野菜のスープ煮 | ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 | 米 大麦 オリーブ油 バター 米油 砂糖 ジャガ芋 | にんにく えのきたけ たまねぎ コーン ブロッコリー パセリ粉 マッシュルーム 生姜 にんじん キャベツ かぶ 赤ピーマン | 791 | 16.1 | 32.1 | 3.5 |
| 26金 | 豚昆布ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 東京うどとたっぷり野菜の味噌汁 | 豚肉 昆布 牛乳 子持ちししゃも 青のり 油揚げ 大豆 みそ | 米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 ジャガ芋 | 生姜 にんじん 大根 たまねぎ 東京うど 小松菜 | 765 | 16.5 | 28.9 | 3.3 |

※ 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19回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。

★マークはリクエスト給食で選ばれたメニューです。



©少年写真新聞社2020

| 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 | 809 | 15.2 | 29.9 | 3.2 | 370 | 105 | 2.9 | 298 | 0.45 | 0.59 | 35 | 5.4 |
| 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 | 6.5以上 |