



令和4年1月27日
 練馬区立光が丘第三中学校
 校長 蓮池 和彦
 栄養士 設楽 直美

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ります。

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



節分は2月3日!

節分は2月3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。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。

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群やカルシウム、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。



2月3日は節分給食! 「いわしの生姜煮」「ゆきんこ汁」「節分豆」

節分の日には、ヒイラギの枝に焼き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。節分豆は、豆まきでまく豆を出します。



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3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！

4日(金)「ジャージャー麺」:3C、1位の主食「れんこんチップス」:3Cのおかず3位

8日(火)「トックスープ」:3F、1位のおかず

9日(水)「チキンカレーライス」:1B、1Fの主食1位

「フルーツポンチ」:1A、1B,1C、1D、2A、2B、2C、2D、3B、3Cのデザート1位

10日(木)「揚げぎょうざ」:1D、2D、3A、3Bのおかず1位

15日(木)「いかのかりん揚げ」:2Cのおかず3位

16日(水)「こぎつねご飯」:3B、1位の主食

17日(木)「ガパオライス」:2B、1位の主食

24日(木)「味噌ラーメン」:1C、3Dの主食1位

「大学芋」:1D、3A、3Dのデザート1位

今月の給食

14日(月)「ココアプリン」

2月14日は、バレンタインデーです。給食では手作りのココアプリンを提供します。

1つ1つ丁寧に作りますので味わって食べてくださいね！

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。
- ◆ パンは袋に入れなくてお皿に直に乗せて提供します。しっかり手洗いをして給食を食べましょう。



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	品目	産地	
米	米	青森	魚	ししゃも	アイスランド・カナダ	にら	茨城・千葉	
卵	卵	栃木		いちご	茨城	はくさい	長野・茨城	
肉	鶏肉	宮崎・茨城	果物	いよかん	愛媛	こまつな	埼玉・千葉	
	豚肉	茨城		みかん	静岡・熊本・愛媛	さつまいも	千葉・茨城	
魚	かつお節	鹿児島		りんご	青森・山形	野菜	里芋	愛媛・埼玉
	いわし	千葉	野菜	青ピーマン	茨城・宮城・高知	じゃがいも	長崎・鹿児島	
	ホキ	ニュージーランド		だいこん	練馬・神奈川・千葉	しょうが	高知・長崎	
	ほっけ	ロシア		ねぎ	埼玉・練馬・千葉	赤ピーマン	茨城・高知	
	ちりめんじゃこ	宮崎		かぶ	千葉・茨城	たけのこ	福岡・愛媛	
	いか	ペルー		キャベツ	神奈川・愛知	ブロッコリー	埼玉・群馬	
							野菜	にんにく
							ごぼう	青森
							ふなしめじ	長野
							たまねぎ	北海道
							もやし	栃木
							れんこん	茨城

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4年

2月献立表

光が丘第三中学校

実施日 日 曜	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 (g)
1 火	ソフトフランスパン 牛乳 小松菜とベーコンのソテー ミートボールシチュー	牛乳 ベーコン 豚挽き肉 大豆		ソフトフランスパン 米油 パン粉 じゃが芋 マーガリン		キャベツ 赤ピーマン にんじん 小松菜 たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ		707	16.2	45.2	3.4
2 水	親子丼 牛乳 五目汁 くだもの(りんご)	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん 小松菜 しめじ 大根 りんご		714	17.0	28.0	2.9
3 木	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆきんこ汁 節分豆 	牛乳 鶏肉 炒り大豆		米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋		しょうが にんじん ごぼう なめこ 大根 ねぎ 小松菜		766	22.0	27.1	2.9
4 金	★ジャージャー麺 牛乳 ★れんこんチップス くだもの(いちご)	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳		中華麺 米油 片栗粉 揚げ油		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんじん もやし れんこん いちご		775	16.9	29.1	3.3
7 月	ご飯 牛乳 ホキのバター醤油焼き 彩りきんぴら うすくず汁	牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 豆腐		米 バター 米油 砂糖 じゃが芋 かつ粉		ごぼう にんじん れんこん ピーマン 赤ピーマン 干ししいたけ ねぎ		687	21.5	25.2	2.6
8 火	ビビンバ 牛乳 ★トックスーフ	豚挽き肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉		米 米油 砂糖 白ごま トック ごま油		にんにく しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 大根 白菜 ねぎ		735	16.7	26.8	3.4
9 水	★チキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け ★フルーツポンチ	鶏肉 レンズ豆 牛乳 寒天		米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 きび砂糖 白ごま		しょうが 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 バインアップル缶 桃缶 レモン		790	11.4	22.3	3.0
10 木	わかめご飯 牛乳 ★揚げ餃子 白菜スープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚挽き肉 ベーコン		米 大麦 片栗粉 餃子の皮 油 米油		にんにく にら 白菜 たまねぎ えのきたけ 小松菜		785	13.0	30.6	2.7
14 月	じゃご入りコーンピラフ 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー コンソメポテトスープ ココアプリン	豚挽き肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ウインナー ベーコン アガー		米 大麦 マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖		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		709	14.1	31.2	2.9
15 火	ご飯 牛乳 ★いかのかりん揚げ 野菜の昆布漬け さつま汁	牛乳 いか 塩昆布 豚肉 油揚げ 味噌		米 片栗粉 揚げ油 米油 こんにゃく さつま芋		しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ		780	18.8	28.0	3.3
16 水	★こぎつねご飯 牛乳 がめ煮 白菜の甘酢和え	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 厚揚げ		米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋		ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ れんこん 干ししいたけ 白菜 小松菜		714	16.4	31.5	3.2
17 木	★ガバオライス 牛乳 豆乳コーンスープ くだもの(伊予かん)	鶏挽き肉 高野豆腐 大豆 牛乳 ベーコン 豆乳		米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 マーガリン		にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん コーン 小松菜 伊予かん		791	17.0	27.0	2.7
18 金	ご飯 牛乳 ほっけの開き干し 厚揚げとねぎのそぼろ炒め はたけ汁	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚挽き肉 豚肉 味噌		米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋		しょうが ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜		857	22.5	36.3	4.3
21 月	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね にんじんのじゃご炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 ちりめんじゃこ わかめ 味噌		米 片栗粉 米油 砂糖 しらたき ごま油 じゃが芋		ごぼう たまねぎ しょうが にんじん		749	17.0	26.6	3.2
22 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 貝だくさんの味噌汁 くだもの(みかん)	豚挽き肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ		米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋		しょうが にんじん 干ししいたけ グリンピース ごぼう 大根 小松菜 みかん		822	17.5	35.4	3.4
24 木	★味噌ラーメン 牛乳 ★大芋 くだもの(いちご)	味噌 豚肉 牛乳		中華麺 米油 ラード さつま芋 揚げ油 砂糖 水飴 黒ごま		にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン いちご		846	12.8	24.1	3.4
25 金	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 鶏挽き肉 卵 豚肉		米 大麦 オリーブ油 マーガリン 米油 砂糖 じゃが芋		にんにく えのきたけ たまねぎ コーン 赤ピーマン バセリ マッシュルーム しょうが にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー		739	17.3	34.5	3.6
28 月	豚昆布ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 味噌		米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 揚げ油 こんにゃく じゃが芋		しょうが にんじん たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ		737	17.6	32.8	3.6

※ 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18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

平均値	761	17.0	30.1	3.2	378	114	3.2	235	0.35	0.49	20	7.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※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とその平均値のみ記載します。