

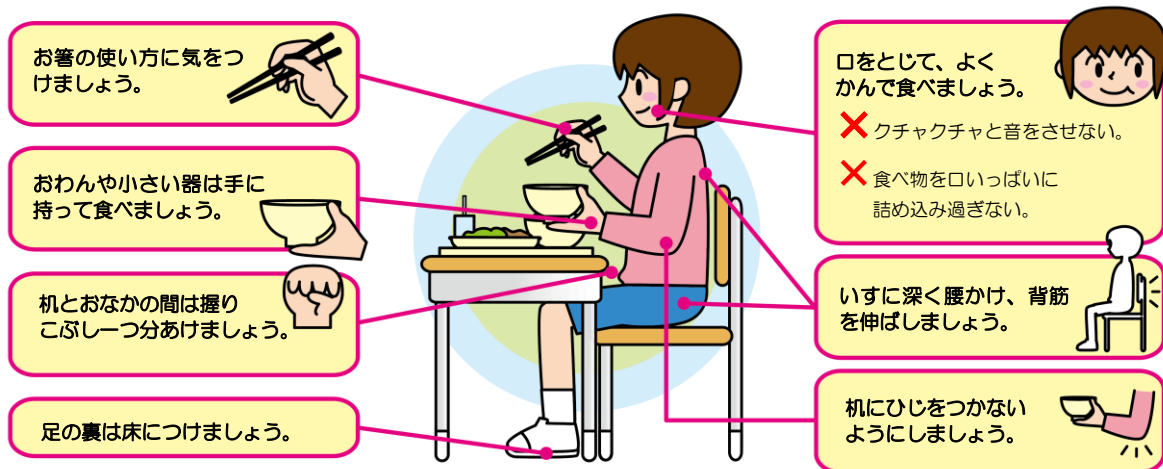
# 2月 給食だより

令和5年2月1日  
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦  
栄養士 小沢 伸幸

## 食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

### よい姿勢で食べましょう



### ★給食メニューのレシピ紹介★

生徒からのリクエストに応じて、今月は1月に最も食べ残しが少なかった給食レシピを紹介いたします。ぜひご家庭で給食メニューの再現にチャレンジしてみてください!

#### 「ビーフシチュー」

##### <材料 (5人分)>

炒め油	4.5 g
しょうが	2 g
にんにく	2 g
牛もも肉 (角切り)	400 g
赤ワイン	25 g
たまねぎ	310 g
にんじん	90 g
マッシュルーム水煮 (スライス)	45 g
水	320 g
ローリエ	2~3 枚
トマトケチャップ	77 g
トマトピューレ	45 g
ウスターソース	9 g
中濃ソース	13.5 g
濃口しょうゆ	4.5 g
塩こしょう	味をみながら適量
オールスパイス	少々

##### <作り方>

- しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは厚めのスライス、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- 油を引いた深めの鍋にしょうがとにんにくを入れ、香りが立ってきたら肉を入れ炒める。
- 肉の表面の色が少し変わってきたら赤ワインを入れ、7~8割程度火が通るまで強めの中火で炒める。
- ③に水とローリエを入れて、肉が柔らかくなるまで1時間ほど弱めの中火で煮る。(適宜アク取りもする)
- 肉が柔らかくなったなら、たまねぎ、にんじんをフライパンで軽く炒めてから④に加える。(炒めずそのまま入れても可)
- にんじんが柔らかくなったなら、マッシュルーム、調味料を入れて、10~15分程度煮込む。
- 水分が少し煮詰まり、軽くとろみがつくまで煮込んだら、最後に塩こしょうで味を調べて完成。

※材料のgは目安ですので、冷蔵庫にある残り食材やお好みに合わせてお作りください。

※牛肉を豚肉にしても、同様に作れます。予算に合わせてお好きな肉でお試ください。

# 2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

## 「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若いさやを食べる



#### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

令和5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	水	ピビンバ 牛乳 トックスープ りんごゼリー	豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 とり肉 アガー	米 米ぬか油 砂糖 白ごま トック ごま油	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 大根 白菜 ねぎ りんごジュース りんご缶	833	15.2	27.0	3.3
2	木	ぶどうパン 牛乳 コーンサラダ ミートボールシチュー	牛乳 わかめ 豚ひき肉 大豆	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 パン粉 片栗粉 じゃが芋 米粉 マーガリン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム トマトピューレ	750	15.0	35.8	3.4
3	金	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ゆきんこ汁 節分豆 果物(みかん)	牛乳 いわし とり肉 かまぼこ いり大豆	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん ごぼう なめこ 大根 ねぎ 小松菜 みかん	722	17.2	20.3	3.0
6	月	焼肉ガーリックライス 牛乳 マッシュルームのオムレツ 冬野菜のスープ煮	牛肉 牛乳 鶏ひき肉 卵 生クリーム ベーコン	米 大麦 米ぬか油 バター オリーブ油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ えのきたけ コーン 赤ピーマン マッシュルーム パセリ粉 生姜 にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー	754	16.6	36.8	3.6
7	火	ジャージャー麺 牛乳 ◆れんこんチップス 果物(いちご)	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 片栗粉 油	にんにく 生姜 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	741	16.8	30.1	3.4
8	水	ご飯 牛乳 白身魚のバター醤油焼き 彩りきんぴら うすくず汁	牛乳 めだい 豚肉 とり肉 豆腐	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 でん粉	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	662	19.1	25.4	2.5
9	木	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね にんじんのじゃこ炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ わかめ みそ	米 片栗粉 米ぬか油 砂糖 しらたき ごま油 じゃが芋	ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん	742	17.1	25.6	3.2
10	金	◆チキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け 果物(はるみ)	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 きび砂糖 白ごま	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 はるみ	809	12.2	26.9	3.1
13	月	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 みそ	米 片栗粉 油 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	748	17.7	27.3	2.8
14	火	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 コンソメポテトスープ ココア蒸しケーキ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ベーコン ウインナー 生クリーム 卵	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	コーン グリンピース セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	824	13.2	31.8	2.9
15	水	こぎつねご飯 牛乳 がめ煮 白菜の甘酢和え	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん たけのこ れんこん 干ししいたけ さやいんげん 白菜 小松菜	710	16.4	31.7	2.9
16	木	ガパオライス 牛乳 豆乳コーンスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 牛乳 ベーコン 豆乳	米 大麦 米ぬか油 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	775	17.2	27.5	2.7
17	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 大根とじゃが芋の味噌汁	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	738	19.9	32.0	3.5
20	月	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ レモンドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ ベーコン いんげん豆	米 大麦 パン粉 バター オリーブ油 砂糖 米ぬか油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン 白菜	807	15.9	34.9	3.1
21	火	ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 具だくさんの味噌汁 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 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	846	17.1	34.4	3.4
22	水	豚昆布ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜たっぷり味噌汁	豚肉 刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 小麦粉 油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん 大根 キャベツ ねぎ	729	16.2	33.8	3.5
24	金	◆味噌ラーメン 牛乳 ◆大学芋 果物(いちご)	みそ 豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード さつま芋 油 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 いちご	787	12.9	26.4	3.4
27	月	麦ご飯 牛乳 親子煮 五目汁 果物(りんご)	牛乳 とり肉 卵 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ 大根 小松菜 りんご	711	17.0	28.1	2.9
28	火	雑穀ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 根菜の和風汁 みたらし団子	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 十六穀米 米ぬか油 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 こんにゃく 白玉団子 黒砂糖 片栗粉	たまねぎ コーン ピーマン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	775	16.8	24.2	3.7

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	761	16.2	29.5	3.2	369	111	3.1	245	0.35	0.49	22	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。□

※◆印は生徒たちからのリクエストで上位になったメニューです。



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

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県・埼玉県】【キャベツ 愛知県・練馬区】【小松菜 埼玉県】
- 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 練馬区・千葉県】【きゅうり 宮崎県・千葉県・高知県】
- 【ごぼう 青森県】【長ねぎ 千葉県・栃木県・練馬区】【白菜 茨城県・長野県・練馬区】
- 【ブロッコリー 練馬区・埼玉県】【たけのこ 静岡県】【さつま芋 千葉県・茨城県】【里芋 愛媛県・埼玉県】