

2月

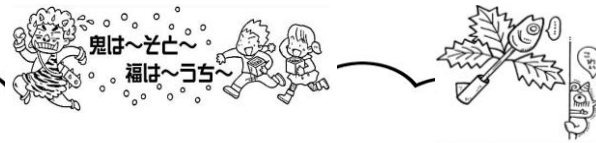
給食だより



練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

2月に入ると、暦の上では3日の「節分」で冬が終わり、4日の「立春」で春を迎えます。また、19日は「雨水(うすい)」といって雪が雨に変わる頃を表しますが、寒さはもう少し続きます。水も冷たいですがこまめな手洗いを心がけ、感染予防・風邪予防をしていきましょう。予防には口と鼻をしっかりとマスクで覆うこと、十分な休養やバランスの良い食事など、日々の生活習慣が何より大切になります。

節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

リクエスト給食

全校生徒を対象にアンケートを行い、集計しました。



	主食	主菜	副菜	汁物
1位	揚げパン	から揚げ	ハニーサラダ	みそ汁
2位	ラーメン	ジャンボ揚げ餃子	パリパリサラダ	コーンスープ
3位	カレー	焼き魚/卵焼き	カミカミサラダ	豚汁

調理の関係で順不同になりますが、2月・3月で実施します。
裏面、献立表の★印がリクエスト給食となります。
総合順位は上記の通りですが、学年上位メニューも取り入れています。



今月の献立から

今年の恵方は
「南南東」

3日(火)「節分」

江戸時代、大阪・船場の商人が商売繁盛を願って始まったとされる丸かぶり寿司、昭和後期から平成にかけて全国に広まった恵方巻きは、七福神にあやかって7種類の具材を巻くのが一般的です。縁を切らないようにその年の恵方を向いて、無言で丸かぶりするのが作法とされています。
給食は、えびごはんに肉味噌をつけてのりで巻く手巻き寿司、鰯やひいらぎを魔除けとして飾ることから鰯のタルタルソース焼き、豆にある霊力をもって災いを払うことからソフトきなこ豆を作ります。

4日(水)「立春」練馬産人参の一斉給食

練馬区内の小中学校が練馬産人参を使用する一斉給食です。
三原台中学校では、全ての料理の彩に使用します。
春の訪れを感じる菜の花ごはん、魚へんに春と書く「鰯(さわら)」を使った黄金焼き、旬のうどを使ったおひたし、花魁のみぞれ汁の献立です。

19日(木)「食育の日」

3年生受験応援として、験担ぎのチキンカツカレーライスを作ります。

24日(火)、25日(水)、26日(木)「学年末考査」

3日間、給食はありません。



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

かぜの時は
安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



給食食材の産地についてのお知らせ 1月8日～1月31日

米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道	もやし	栃木	小松菜	埼玉
しょうが	高知	大根	練馬	かぶ	千葉	青梗菜	千葉
にんにく	青森	ほうれん草	練馬	水菜	茨城	ごぼう	青森
じゃがいも	長崎	ブロッコリー	練馬	キャベツ	練馬	きゅうり	宮崎
にんじん	千葉	白菜	練馬	せり	宮城	えのきたけ	長野
玉葱	北海道	ねぎ	練馬	里芋	愛媛	ピーマン	茨城
						セロリー	長野
						ぼんかん	愛媛



令和8年

2月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		18歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	カレーピラフ バジルドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュ チーズ	豚ひき肉 鶏むね肉 白いんげん	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり セロリー	米 押麦 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	750	14.0	34.1	2.6
3	火	○	手巻き寿司 鰯のタルタルソース焼き 豆豉のすまし汁 ソフトきなこ豆	えび 豚ひき肉 鶏卵 八丁味噌 赤みそ いわし 鶏むね肉 黄大豆 きな粉	手巻きのり 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 生姜 きゅうりピクルス 大根 えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でん粉 薄力粉 豆豉	米油 マヨネーズ	855	19.1	29.8	3.3
4	水	○	菜の花ごはん 鰯の黄金焼き うど入りおひたし 花魁のみぞれ汁	鶏ひき肉 鶏卵 銀さわら 白みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん なばな 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ うど 大根 えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でん粉 花魁	米油 マヨネーズ	714	19.8	33.4	2.4
5	木	○	★きなこ揚げパン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	きな粉 ボンレスハム 鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんにく セロリー ぶなしめじ	ミルクパン 上白糖 三温糖	米油	759	17.7	36.5	2.9
6	金	○	ごはん のりの佃煮 筑前煮 ★豆腐となめこのみそ汁 みかん	鶏もも肉 鶏むね肉 角揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 もみのり わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干し椎茸 なめこ ねぎ みかん	米 三温糖 こんにゃく 里芋	米油	793	16.6	23.2	3.4
9	月	シ ョ ア	ごはん デミグラスハンバーグ ポイルブロッコリー ★コーンスープ	肉の日 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	ジョア 牛乳 クリーム	ブロッコリー パセリ	たまねぎ ホールコーン クリームコーン	米 パン粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	有塩バター 米油	805	14.1	28.8	2.9
10	火	○	麦ごはん にしんの竜田揚げ 白菜の甘酢和え ゆきんこ汁	にしん 鶏むね肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 白菜 緑豆もやし ごぼう 大根 なめこ ねぎ	米 押麦 でん粉 三温糖 こんにゃく 里芋	米油	774	14.4	29.8	2.6
12	木	○	チョコチップパン ハーブチキン カリカリクルトンのシーザーサラダ 米マカロニの野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン 生姜 セロリー	チョコチップパン 食パン 三温糖 米粉マカロニ	米油	724	20.1	39.0	3.6
13	金	○	焼豚チャーハン ★ジャンボ揚げ餃子 ユッケジャンスープ	焼き豚 豚ひき肉 豚バラ肉	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ グリンピース キャベツ 大根 緑豆もやし 白菜 ぜんまい えのきたけ	米 ぎょうざの皮 薄力粉	米油 ごま油	824	15.5	39.0	3.3
16	月	○	えびピラフ ★スペイン風オムレツ ソバ・デ・アホ 清見オレンジ	えび ウインナー 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん 青ピーマン カットトマト パセリ	にんにく たまねぎ グリンピース セロリー 清見	米 押麦 じゃがいも パン粉	米油 有塩バター	708	17.4	31.4	2.9
17	火	○	メキシカンライス タンドリーチキン ★さつまいものハニーサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 黄大豆 鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ ホールコーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 はちみつ さつまいも	米油 有塩バター	789	18.8	29.9	3.7
18	水	○	ごはん チーズタッカルビ 塩ナムル ワカメスープ	鶏もも肉 鶏むね肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 ビザチーズ わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 切干し大根 緑豆もやし ねぎ	米 さつまいも 三温糖	米油 ごま油 ごま	755	17.1	28.6	3.5
19	木	○	チキンカツカレーライス 福神漬 キャベツサラダ	鶏むね肉 鶏卵	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ ホールコーン	米 押麦 じゃがいも ぎら糖 薄力粉 パン粉 三温糖	米油	864	14.4	28.5	3.2
20	金	○	麦ごはん ★鰯の塩焼き 菜の花の辛子和え のっぺい汁 はるみ	さば 鶏むね肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん なばな 小松菜	キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ はるみ	米 押麦 くずでん粉 里芋 こんにゃく でん粉		751	20.3	29.5	2.5
27	金	○	野菜たっぷり豆乳チャンポン麺 じゃがいもと生揚げのオイスターソース炒め アップルゼリー	豚もも肉 調整豆乳 生揚げ	牛乳 イナアガー	にんじん 小松菜 青ピーマン	生姜 にんにく ぶなしめじ キャベツ 緑豆もやし ねぎ ホールコーン りんご りんごジュース	むし中華めん じゃがいも 上白糖	米油	702	15.9	26.5	2.6

※ 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15回

★リクエスト給食

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 (μgRAE)	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	771	17.0	31.2	3.0	349	104	3.3	237	0.33	0.51	21	6.4
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

