

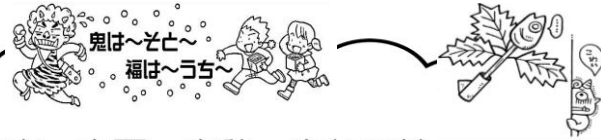
# 給食だより



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2日の「節分」で冬が終わり、3日の「立春」で春を迎えます。また、18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、給食委員会が集計をしました。



	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	きなこ揚げパン	ハンバーグ	パリパリサラダ	豚汁	フルーツポンチ
2位	味噌ラーメン	春巻き	さつまいものハニーサラダ	ABCスープ	スイートポテト
3位	ココア揚げパン	鶏の唐揚げ	カミカミサラダ	みそ汁	おかしなお菓子な目玉焼き

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。

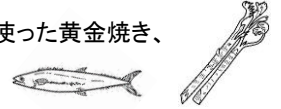


## ❀ 今月の献立から ❀

❀3日(月)「節分(2日)」  
豆にある「霊力」をもって災いをはらうことから大豆とじゃこの甘辛煮をごはんに混ぜたカミカミごはん、鯛やひいらぎを「魔除け」として飾ることから鯛のおろし煮、赤鬼をイメージしたいちごのパンナコッタです。



❀4日(火)「立春(3日)」  
春の訪れを感じる菜の花ごはん、魚へんに春と書く「鱈(さわら)」を使った黄金焼き、練馬産のうどを使ったおひたし、花麩のみぞれ汁の献立です。



❀7日(金)「練馬産長ねぎの一齐給食」  
練馬区内の小中学校が練馬区内産長ねぎを使用する一齐給食です。三原台中学校では、ネギ塩豚丼を作ります。



❀19日(水)「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。



❀25日(火)、26日(水)、27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。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**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。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

### 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、室内で静かに過ごすようにします。

**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。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

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	青森 岩手	牛乳	東京・千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森・北海道					練馬			
しょうが	高知	大根	練馬	かぶ	練馬	青梗菜	千葉	もやし	栃木	ねぎ	練馬
にんにく	青森	ほうれん草	練馬	水菜	茨城	ごぼう	青森	赤ピーマン	茨城	しそ	愛知
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	れんこん	茨城	りんご	山形
にんじん	千葉	白菜	練馬	せり	宮城	えのきたけ	長野	ぶなしめじ	長野	オレンジ	広島
玉葱	北海道	小松菜	練馬 埼玉	里芋	愛媛	万能ねぎ	福岡	セロリ	静岡	ぼんかん	愛媛



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		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		I群 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	○	大豆とじゃこのカミカミごはん 鰯のおろし煮 五目みそ汁 いちごのパンナコッタ <b>節分(2日)立春</b>	黄大豆 いわし 鶏むね肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 調製豆乳	かえり煮干 イナアガー 牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	生姜 大根 たまねぎ ねぎ	米 押麦 でん粉 三温糖 こんにやく 上白糖 いちごジャム	750	17.2	30.4	3.0	
4	火	○	菜の花ごはん 鰯の黄金焼き うどん入りおひたし 花麩のみぞれ汁	鶏ひき肉 鶏卵 銀さわら 白みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜 なばな	たけのこ キャベツ 生姜 うど ねぎ 大根 えのきたけ	米 三温糖 でん粉 花麩	715	19.8	33.4	2.4	
5	水	○	えびピラフ ★さつまいものハニーサラダ ミネストローネ	えび 鶏むね肉 黄大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	米 押麦 はちみつ さつまいも シエルマカロニ	727	15.3	24.1	2.9	
6	木	○	★ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ホールコーン	ミルクパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	831	15.0	38.4	3.9	
7	金	○	ネギ塩豚丼 はっと汁 はるみ <b>長ねぎ一斉給食</b>	豚肩肉 豚バラ肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 大根 はるみ	米 しらたき でん粉 油麩 ぎょうざの皮	767	15.0	31.2	2.8	
10	月	○	ごはん のりの佃煮 筑前煮 青菜のごまみそ汁	鶏もも肉 焼き竹輪 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 もみのり	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう 干し椎茸 れんこん たけのこ たまねぎ ねぎ	米 三温糖 こんにやく 里芋	732	16.1	24.2	3.2	
12	水	○	焼豚チャーハン ★春巻き ユッケジャンスープ	焼き豚 鶏ひき肉 豚バラ肉	牛乳	にんじん いら	生姜 にんにく ねぎ グリーンピース 白菜 たけのこ 干し椎茸 大根 緑豆もやし ぜんまい えのきたけ	米 緑豆春雨 三温糖 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	731	15.5	35.8	3.1	
13	木	○	チョコチップパン ハーブチキン シーザーサラダ 米マカロニ野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト パルメザンチーズ	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 三温糖 米マカロニ	748	19.6	39.0	3.6	
14	金	○	ハッシュドビーフ フレンチサラダ フロズンヨーグルト	国産牛もも肉	クリーム 牛乳 フロズンヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	米 中ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	879	11.2	34.8	1.6	
17	月	○	ターメリックライス タンドリーチキン カントリーサラダ レンズ豆入りトマトスープ	鶏もも肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ダイストマト	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ 枝豆 きゅうり セロリー	米 はちみつ コーンフレーク じゃがいも	786	16.4	29.5	3.6	
18	火	○	昆布ごはん ほっけの塩焼き 荳わかめのサラダ のっぺい汁 <b>雨水</b>	鶏むね肉 油揚げ ほっけ 木綿豆腐	昆布 牛乳 荳わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 緑豆もやし 大根 干し椎茸 ねぎ	米 こんにやく 三温糖 くずでん粉 里芋 でん粉	702	23.8	28.1	5.1	
19	水	○	カツカレーライス 福神漬け キャベツサラダ <b>食育の日 3年生受験応援</b>	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 ざら糖 薄力粉 パン粉 三温糖	868	14.3	28.4	3.2	
20	木	○	チキンライス バジルドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュ 清見オレンジ	鶏むね肉 白いんげん	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース 緑豆もやし きゅうり にんにく セロリー 清見オレンジ	米 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	730	14.7	28.1	2.9	
21	金	○	きびごはん 金目鯛の中華香味ソースがけ 白菜の甘酢和え トックスープ	金目鯛 豚肩肉	牛乳	青ピーマン にんじん いら	緑豆もやし 生姜 にんにく ねぎ 白菜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ	米 きび 三温糖 でん粉 トック	720	16.4	23.3	3.0	
28	金	○	ジャージャー麺 ★カミカミサラダ ★フルーツ白玉ポンチ	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ さきいか	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ みかん パイン 黄桃	むし中華めん 三温糖 でん粉 白玉団子 上白糖	917	15.6	26.9	4.2	

※ 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 (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	774	16.3	30.4	3.2	340	106	2.6	236	0.32	0.47	18	6.8
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。