

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量



令和元年度 2月 献立予定表

中央区立佃中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる		
3	月	○	121g ～部分&かみかみ献立～ 部分ごはん いわしのフライ 和風サラダ すまし汁 鬼まんじゅう <small>春を迎える立春の前日のことを「部分」と呼びます。豆まきに使う煎り大豆や、焼饅にちなんだいわし料理、ゴツゴツ表面に出たさつまいもも鬼や金棒を連想させることから名付けられた「鬼まんじゅう」が登場します。</small>	牛乳 昆布 大豆 ちりめんじゃこ いわし かまぼこ かつお節	米 もち米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 上白糖 三温糖 さつまいも	キャベツ ほうれん草 にんじん 小松菜 ねぎ	827	31.1
4	火	○	わかめごはん 卵焼き(ひじき入り) 野菜の中華ドレ添え けんちん汁 食べよう野菜360 ～野菜1皿70g～	牛乳 干ひじき たまご 鶏肉 豆腐 かつお節	米 いりごま サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも	炊き込みわかめ 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう 板こんにやく ねぎ	791	30.5
5	水	○	★小松菜チャーハン 春巻き 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 大豆 鶏肉	米 米粒麦 サラダ油 春巻きの皮 緑豆春雨 三温糖 ごま油 小麦粉 でんぶん キャノーラ油	玉ねぎ 小松菜 たけのこ にんじん キャベツ ねぎ もやし	889	32.4
6	木	○	五目あんかけそば 卵とわかめのスープ ★黒糖のサーターアンダギー	牛乳 豚肉 カボチャ 昆布 かつお節 たまご	蒸し中華麺 サラダ油 上白糖 でんぶん 小麦粉 黒砂糖 キャノーラ油	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きんぴら えのきたけ	854	31.1
7	金	○	ドライカレー 青菜ともやしのドレ添え ネーブル	牛乳 豚肉 大豆	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 中さらめ 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 青ピーマン トマト水菜 小松菜 もやし にんじん ネーブル	770	24.6
10	月	○	ココアパン ★マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム シュレッドチーズ ベーコン	ココアパン マカロニ サラダ油 小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー にんじん キャベツ チンゲン菜	843	32.4
11	火		建国記念の日					
12	水	コーヒー 牛乳	ご飯 ★鶏肉の竜田揚げ お浸し 味噌汁 りんご 食べよう野菜360 ～野菜1皿70g～	牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 みそ	米 でんぶん キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ にら りんご	845	28.3
13	木	○	えびピラフ チリコンカン コンソメスープ オレンジゼリー	牛乳 むさび 大豆 豚肉 ベーコン アガー	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム缶 にんじん にんにく 青ピーマン キャベツ オレンジジュース	821	31.4
14	金	○	地産地消～東京都産を食べよう～&バレンタインデー 和風スパゲティ ハニースラダ チョコレートブラウニー <small>日本でチョコレートが贈られるようになったのは、1958年にチョコレートメーカーがデパートで販売促進キャンペーンを展開した事がきっかけです。欧米では男女間だけでなく家族や友人にカードやプレゼントを贈ります。</small>	牛乳 鶏肉 ベーコン 焼きのり たまご	スパゲティ サラダ油 小麦粉 バター 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 はちみつ 粉糖	にんにく しょうが とうがらし にんじん キャベツ(東京都産) 玉ねぎ しめじ もやし	859	27.5
17	月	○	ご飯 ★白身魚の唐揚げレモンソース 粉ふさいも 味噌汁	牛乳 ホキ 豆腐 昆布 かつお節 みそ	米 小麦粉 でんぶん キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	レモン えのきたけ もやし 小松菜	759	31.1
18	火	○	★たらこバターフランス 春雨と肉団子のスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳 たらこ 豚ひき肉 豆腐	ソフトフランス バター マヨネーズ 春雨 でんぶん ごま油 上白糖 冷凍白玉団子 サイダー	白菜 にんじん 大根 ねぎ 玉ねぎ しょうが バイン缶 みかん缶 黄桃缶	759	25.8
19	水	コーヒー 牛乳	食育の日 ～日本の郷土料理・岩手県&愛媛県応援献立～ 麦入りごはん ★味噌勝つ！(カツ) お浸し しゃべこと汁 食べよう野菜360 ～野菜1皿70g～ <small>根菜やこんにやく、焼き豆腐などを、しょうゆ仕立てのだし汁で煮たもので、「しゃべこと」とは談話のことです。鍋が煮える音をしる声にたとえたと、井戸端に材料を持ち寄りしゃべりながら作ったからといわれます。</small>	コーヒー・オレ 豚ロース みそ かつお節 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖 上白糖 サラダ油 さといも	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 干しいたけ 板こんにやく にんじん ねぎ	868	29.5
20	木	○	シージャン 家常豆腐丼 中華卵スープ りんご	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ たまご	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	にんにく しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ クリームコーン缶 にんじん りんご	810	28.0
21	金	○	ご飯 鯖の塩焼き 野菜のごま酢かけ 味噌汁 食べよう野菜360 ～野菜1皿70g～	牛乳 さば 昆布 かつお節 みそ	米 上白糖 いりごま	もやし にんじん 小松菜 白菜 大根 大根菜 えのきたけ	820	29.2
24	月		振替休日					
25	火	○	鮭ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ すまし汁	牛乳 昆布 鮭 豆腐 わかめ かつお節	米 いりごま でんぶん 小麦粉 キャノーラ油 サラダ油 上白糖 麩	もやし 白菜 にんじん 小松菜 しめじ しょうが ねぎ	792	32.4
26	水	○	世界の料理 ～インド共和国～ ★ナン ★キーマカレー ダンドリーチキン ジャーマンポテト <small>発酵させた小麦粉生地を木の葉状に伸ばして焼く「ナン」は、本場ではタンドールと呼ばれる窯の内壁に貼り付けて焼きます。タンドリーチキンもタンドールで焼くことからその名前がつけました。キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で(ひき肉)という意味があります。</small>	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 ベーコン プレーンヨーグルト	ナン サラダ油 パン粉 じゃがいも キャノーラ油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水菜	803	35.2
27	木	○	ハッシュドポークライス 海藻とひじきのサラダ ★コーヒーゼリー	牛乳 豚肉 干しひじき 海藻ミックス アガー コーヒークリーム	米 サラダ油 中さらめ 上白糖	玉ねぎ にんにく しめじ トマト水菜 キャベツ にんじん ほうれん草	820	24.4
28	金	○	麦入りごはん あじのピリ辛ソース 野菜の和風ドレ添え かきたま汁 食べよう野菜360 ～野菜1皿70g～	牛乳 まあじ 豆腐 かつお節 昆布 たまご	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 キャノーラ油 ごま油 上白糖 サラダ油	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 にんじん もやし ほうれん草 白菜	773	32.2

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

3年生リクエスト給食 結果発表！

間もなく卒業を迎える3年生に、「3年間の給食の思い出」「卒業までにもう一度食べたいメニュー」のアンケートを行いました。(注:食卓メニュー×デザート)それぞれ別の部門のベスト3と、その他にも人気の高かったメニューを、2月・3月の献立に取り入れていきます。お楽しみに！

- | | | |
|---|--|--|
| <p>＜主食＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ①おたのしみ◎ ②カレーライス ③ハニースト ④たらこバターフランス | <p>＜主菜＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ①おたのしみ◎ ②鶏の照り焼き ③マカロニグラタン ④味噌カツ | <p>＜デザート＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ①おたのしみ◎ ②サイターゼリー ③白玉もちもちドーナツ ④白玉フルーツポンチ |
|---|--|--|

★マークがリクエスト給食です。1位の給食は来月の献立表で発表します。おたのしみに！

いよいよ受験シーズンが始まります。みなさんの頑張りが大切です。でも、夜9時を過ぎると、お腹が空いてなかなか勉強に身が入らない…。そんなことはありません。しかし、そこでスナック菓子やカップ麺を食べてしまうと「受験太り」に繋がってしまいます。受験勉強期の食生活の注意点を紹介します。

●まずは三食の食事が基本！

寒いこの季節は、体に様々なストレスがかかります。体をつくり、健康に保つための栄養を三食の食事からしっかりと摂ることが大切です。また、決まった時間に食事をすることで良い生活リズムが生まれ、やる気や能率もアップします。

●夜に食べるのは、できれば8時くらいまでとし、9時過ぎはなるべく控えましょう。

夜遅い時間に食べてしまうと、胃がもたれて翌日の朝ごはんが食べられなくなります。また夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなってしまいます。

●夜食は20gからカロリーまでを目安に、塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総エネルギーの1割を目安に、消化の良い、素うどん、蒸かしも、バナナ、ホトミルクなどがおすすめです。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB			食物繊維 (g)		
							B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
2月分平均	817	15.0	27.0	3.0	354	105	2.9	238	0.46	0.61	34	5.2
都栄養摂取率	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

毎日給食を食べるのがすごく楽しみでした。
今まで苦手だったものが食べられるようになりました。佃中の給食が大好きです。
献立表などで今日の給食はなんだろうと考えるのも楽しみの一つでした。
普段食べているようなものだけでなく全く食べたことのない国の料理まで食べることができ、とても面白かったです。
給食を食べて今後の授業を頑張れました。
3年間佃中の給食を食べることができてよかったです。

3年生アンケートより