



2月 献立表

25年度 豊島区立千川中学校

月			火			水			木			金		
3 ・じゃこ入り豆ご飯 ・のっぺい汁 ・鯖のカレー揚げ or 鯖のホイル焼き ・野菜の磯和え リザーブ給食			4 ・ご飯 ・大根のスープ ・厚揚げと豚肉の炒め ・糸寒天のごま酢 ・パンプテング 短縮			5 ・タンメン or 担担麺 ・さつまいも蒸しパン ・みかん リザーブ給食			6 ・豚肉とごぼうの混ぜご飯 ・石狩汁 ・黒蜜寒天 ・ぼんかん			7 ・スパゲッティシーフードソース ・ハムと野菜のサラダ ・ブラウニー		
鮪808	35.6	26.7	kcal	蛋白質	脂質	夕826	32.1	19.1						
鮭814	38.7	28.4	903	36.4	33.4	担945	36.8	29.8	823	33.2	24.6	856	31.9	35.3
10 ・親子丼 ・ほうれん草と豆腐のスープ ・ミルクかりんとう 残菜ゼロデー			11 建国記念の日 			12 ・ご飯 ・呉汁 ・串カツ(2) ・3種せんキャベツ ・フライドポテト ・パインアップル 2年生職場体験			13 ・カレーピラフ ・ポテのニョッキ ・わかめサラダ ・抹茶豆 2年生職場体験			14 ・ツナそぼろ三色ご飯 ・団子汁 ・白菜の煮浸し ・みかん 2年生職場体験		
832	32.2	20.8				911	33.0	29.0	879	29.0	29.4	846	33.5	27.5
17 ・ご飯 ・中華コーンスープ ・四川豆腐 ・もやしのナムル ・スイートポテト			18 ・ガーリックトースト ・焼きそばサンド ・コーンポタージュ ・青のりポテト ・ミックスベーツ			19 ・ツナご飯 ・白菜のクリームスープ ・揚げワントンのサラダ ・りんご			20 ・肉うどん ・五平餅 ・みかん			21 ・カツカレー ・昆布入りキャベツ漬け ・オレンジゼリー		
909	35.0	29.8	849	28.5	28.8	857	27.9	32.1	869	28.8	20.4	904	29.5	26.3
24 ・ご飯 ・春雨スープ ・スペインオムレツ ・大根のゴママヨネーズ ・プチトマト(2)			25 ・舞茸ご飯 ・すいとん ・たこじゃが揚げ(2) ・みかん			26 ・ご飯 ・ヌードルスープ ・ポテトピザ ・シヤモのマリネソース(2)			27 ・ご飯 ・みそ汁 ・飛び魚のつくね焼き ・じゃがいもの染め煮 ・洋なしのヨーグルト添え			28 ・ご飯 ・ふりかけ ・わかめスープ ・大根と鶏肉の炒め煮 ・手作り肉まん		
3年なし			学年末考査			学年末考査			学年末考査			3年なし		
856	28.6	34.8	910	33.0	24.4	849	27.6	28.2	799	37.2	18.6	945	36.7	28.3

裏面に給食便りがあります。都合により変更があります。

2月の給食目標 食生活の知識を身につけよう

節分を迎え梅も咲き始めました。千川中学校はインフルエンザも出始め、感染予防に手洗いうがい、睡眠を十分とり、体を温め、免疫力を高めるためにも食事をしっかりととりましょう。

今月の献立から

3日・・・節分に豆ご飯、豆で邪気を払い、福を呼び込む、一年健康で過ごせますよう。リザーブ給食で鯖のカレー揚げ150人 鮭のホイル焼き（きのこや野菜を包んだもの）156人という結果でした。

5日・・・リザーブ給食タンメン（塩味で野菜のたっぷり入った麺）担担麺（ぴりっと辛いゴマ風味・挽肉・野菜も入った麺）豚骨・鶏ガラでしっかりスープをとります。タンメン90名、担担麺212名という結果でした。

7日・・・バレンタインデーにブラウニーを毎年焼いています。今年は14日に2年生が職場体験のため一足早くプレゼント。

10日・・・ミルクかりんとうは新メニューです。さつまいもを棒状に切り揚げ、スキムミルクと砂糖のシロップをからめます。

20日・・・五平餅が久々に登場、岐阜・長野・富山・静岡と郷土の五平餅があります。給食でもご飯をつぶし棒状にして串に刺して焼き、クルミ・ピーナッツ・ゴマなどのナッツがたくさん入った甘味噌をのせ香ばしく焼きます。

21日・・・3年生が受験でがんばっています。カツカレーで応援。自分の持てる力を十分に発揮して下さい。

給食便り

リクエスト給食過去8ヶ月のメニューからもう一度食べたい主食・副菜・主菜・汁・デザートを選んでもらいました。それぞれ真剣に考え、各クラス次の献立となりました。自分たちで選んだメニューですのでよく食べ残菜はなしでした。



1-1



1-2

- 1-1 (ご飯・みそ汁・わかめサラダからあげ・タピオカのココナツミルク)
- 1-2 (狐うどん・フライドチキン・春雨サラダ・シャーベット)
- 2-1 (ジャージャー麺・タコのサラダ・タピオカのココナツミルク)
- 2-2 (ご飯・キムチ鍋スープ・肉団子のもち米蒸し・ナムル・フルーツポンチ)
- 2-3 (カリカリ梅ご飯・豚汁・ヘルシーハンバーグ・ごま和え・パインアップル)
- 3-1 (ビスキュイパン・abcスープ・タコのサラダ・タピオカのココナツミルク)
- 3-2 (揚げパン・どさん子汁・チキンのバーベキューソース・蛇腹きゅうり)
- 3-3 (ご飯・豚汁・ささみのレモン風味小松菜のアーモンド和え・チーズケーキ)



2-1



2-2



2-3



3-1



3-2



3-3

風邪がはやってます!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活躍する季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

風邪をひいてしまったら...

安静に過ごすことが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

★食後があるときは温かい食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。

ビタミンを食む

ビタミンC: 柑橘類、イチゴ、パプリカ、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンE: 植物油、アーモンド、ごま、小麦胚芽、大豆、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンA: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンB1: 豚肉、牛肉、魚、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンB2: 卵、魚、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンB6: 鶏肉、魚、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンB12: 肉類、魚類、卵、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンD: 魚肝油、魚、卵、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ビタミンK: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

カルシウム: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

鉄: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

亜鉛: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

銅: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

マンガン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

セレン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ヨウ素: 海藻類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

カリウム: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

ナトリウム: 塩、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

マグネシウム: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

リン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

硫黄: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

亜鉛: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

銅: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

マンガン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

セレン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

ヨウ素: 海藻類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

カリウム: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

ナトリウム: 塩、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

マグネシウム: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

リン: 肉類、魚類、大豆、小麦胚芽、アボカド、ほうろく、人参、ニンジン

硫黄: ほうろく、人参、ニンジン、ピーマン、ピーチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカド、トマト、パセリ、ほうろく、人参、ニンジン

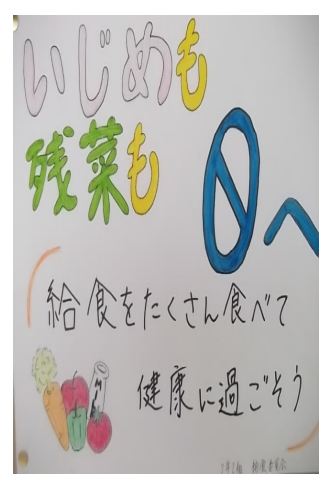
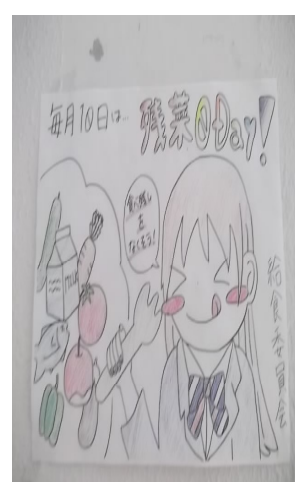
5つの基本味とは

甘味 糖類 エネルギー源を示す味	塩味 食塩 ミネラル(ナトリウム)を示す味	酸味 有機酸 未熟な果実や酸味野菜を示す味	苦味 苦味成分 毒物を示す味	うま味 だし たんぱく質(アミノ酸)を示す味
-------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------

味の経験をたくさん積もう!

甘味・塩味・うま味は、体にとって必要なものを示すため、本能的に好み、酸味や苦味は、腐敗物や毒物など体にとって有害なものを示すため、本能的に嫌う味です。しかし、味の経験を積むことで、苦味や酸味もおいしく感じるようになりますので、苦手な食べ物でも、まずはひと口食べてみることをおすすめします。ちなみに、「辛味・渋味・えぐ味」は、味蕾では「痛み」を感じ、味では「不快」を感じるとされています。

また、「おいしさ」を感じるには、食べ物の味だけでなく、料理の見栄えやにおい、食感のほか、食べ手の体調、食文化や食習慣、食卓の雰囲気や環境なども関係しています。一人で食べるよりも、友達や家族と楽しく話しながら食べる方がおいしく感じられる場合があります。



(給食委員がポスターを描いてくれました。)

1月千川中学校使用食材

(米 宮城特別栽培減農薬米・山形) (牛乳 北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉) (玉ねぎ・さんま 北海道) (りんご・ごぼう・にんにく・いか 青森) (せり 宮城) (里芋・えのき 新潟) (きゅうり 群馬) (ごぼう 茨城) (もやし・小松菜 東京) (里芋・きゅうり・小松菜・ほうれんそう 埼玉) (セロリ・しめじ・エリンギ 長野) (人参・ねぎ・かぶ・さつまいも・ほうれん草・大根 千葉) (キャベツ 愛知) (鶏肉 宮崎) (トマト・レタス・さやえんどう・しらす 静岡) (レモン・みかん・キウイフルーツ 愛媛) (大根 徳島) (鯖 福岡) (新じゃが 長崎) (紅鮭 カナダ) (ししやも ノルウエー) (えび インドネシア)