

# 給食だより

平成27年10月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋とも言われています。  
もりもり食べて、大いに体を動かしましょう。

## バランスよく食べましょう

中学生は、大切な成長期です。運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や、放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。

そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。



まずは、ごはんなどの炭水化物をしっかりととり、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。

もちろん、朝ごはん抜きはもってのほかです。朝からしっかりと食べるようにしましょう。

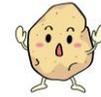


## 人気メニュー 「カリカリポテト入りツナサラダ」

\*材料（1人分）

じゃがいも . . . . . 50 g	こめ油 . . . . . 2 g
揚げ油 . . . . . 適量	三温糖 . . . . . 0.66 g
天塩 . . . . . 0.05 g	穀物酢 . . . . . 2 g
キャベツ . . . . . 30 g	天塩 . . . . . 0.2 g
にんじん . . . . . 10 g	こしょう . . . . . 0.03 g
小松菜 . . . . . 5 g	ガーリックパウダー . . . . . 0.02 g
まぐろ缶詰 . . . . . 28 g	辛子粉 . . . . . 0.05 g
	玉葱 . . . . . 1.1 g
	レモン汁 . . . . . 0.27 g

\*作り方



- ① じゃがいもは千切りにし、油でカラッと揚げ、塩をふる。
- ② 野菜は適当な大きさに切って、ボイルする。
- ③ まぐろ缶詰は、油をきる。
- ④ すりおろした玉葱と調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、まぐろ、ドレッシングを和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、最後に揚げたじゃがいもをちらして完成。

副菜の中でも人気メニューです。

1～3年生のリクエスト給食で上位をめています。

カリカリポテトの食感とさわやかなドレッシングが人気のようです。

30日（金）の給食に登場します！楽しみにしてください。

## 給食食材産地（9月分）

野菜…青森、高知、北海道、長野、宮崎、群馬、山梨、  
栃木、秋田、千葉、埼玉、山形、広島

魚類…鳥取、岩手、千葉、愛知、兵庫

肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎



## 9月16日に給食試食会を行いました！

中村小と中西小にも声をかけ、50名の参加がありました。さまざまなご意見ありがとうございました。今後生かしていきたいと思っております。

給食費の引き落としにご協力ください

10月の引き落としは10月20日（火）です。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	829	33.8	26.4	394	3.5	330	0.56	0.64	37	6.1	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0