

給食だより

平成28年9月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

★リクエスト給食全学年集計結果★



7月に給食委員会で各クラスリクエスト給食の聞き取りを行いました。

給食委員の皆さん集計ありがとうございました。9月～10月の給食で入れる予定です。お楽しみに！

主食 1位：揚げパン・・・全クラス1位でした
2位：ジャージャーめん
3位：ラーメン

主菜 1位：ハンバーグ
2位：から揚げ
3位：魚のムニエル

副菜 1位：じゃこサラダ
2位：きんぴら
3位：カリカリサラダ

汁物 1位：コーンスープ
2位：ミネストローネ
3位：豚汁

デザート 1位：フルーツポンチ
2位：プリン
3位：ゼリー

レシピ紹介

* バーベキューソース・・・お肉や白身魚に合います。

* 材料（6人分）

砂糖・・・9g（大さじ1） 酒・・・18g（大さじ1・1/2）

しょうゆ・・・27g（大さじ1・1/2）

長ネギ小口・・・27g（中1/2本）

おろししょうが・・・4g（小さじ1）

おろしにんにく・・・1g（小さじ1/4）

おろしりんご・・・48g（約1/4個）

酢・・・3g（小さじ2/3） 水・・・60g

* 作り方

材料を合わせ加熱する。焼いたお肉やお魚にかけてお召し上がり下さい。

お月見をしませんか？



昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

平成28年の十五夜は9月15日、十三夜は10月13日です

給食食材産地（7月分）

野菜・・・千葉、長野、栃木、群馬、青森、埼玉、高知、鹿児島、愛知、新潟、香川、岡山、神奈川、北海道、秋田、岩手、山形、茨城

魚類・・・北海道、青森、京都 **米**・・・青森県産まっしぐら

肉類・・・茨城、群馬、千葉、宮崎

給食費の引き落としにご協力ください

9月の給食引き落としは、9月20日（火）です。前日までのご準備をお願いいたします。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	820	31.3	26.5	364	3.0	336	0.47	0.58	34	6.2	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0