

給食だより

平成29年10月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「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、食欲の秋ともいわれています。
また、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」ともいわれ、何を行うにも
適した季節です。いろいろな秋を楽しみましょう！

★リクエスト給食全クラス集計結果★



7月に前期給食委員の活動で、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。10月～11月の給食で取り入れます。お楽しみに！

主食 1位：きなこ揚げパン・揚げパン・・・213票
2位：みそラーメン・ラーメン・・・108票
3位：ジャージャー麺・・・84票

主菜 1位：ハンバーグ・・・100票
2位：から揚げ・・・74票
3位：ステーキ・・・62票

副菜 1位：パリパリサラダ・・・260票
(全クラス1位でした)
2位：ポテトサラダ・・・42票
3位：春雨サラダ・・・29票

汁物 1位：コーンスープ・・・119票
2位：豚汁・・・70票
3位：みそ汁・・・64票

デザート 1位：フルーツポンチ・・・135票
2位：ゼリー・・・60票
3位：アイスクリーム・・・57票

旬です！サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下してきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。

旬の時期においしくいただきます。



おいしいサンマの見分け方

●体が丸々太って大きい

●ピンと張りがある

●口先や尾の付け根が黄色くなっている

●ウロコがはがれていない



☆レシピ紹介☆ パリパリサラダ

材料（6人分）

* ドレッシング

はちみつ・・・6.5g(約小さじ1) 酢・・・15g(大さじ1)
油・・・17g(約大さじ1と1/2) 塩・・・1.5g(小さじ1/4)
からし・・・少々

* トッピング・・・0.5cm幅に切ったワンタンの皮
(約10枚分)を160℃の揚げ油で1～2分揚げます。
(千切りのじゃが芋をカリカリに揚げても美味しいです)

* 野菜は7月の給食では茹でキャベツ・人参・水菜・ひじきをドレッシングで和えましたが、好みの野菜で、ドレッシングの量など調整してください。

給食食材産地（9月分）

野菜・・・青森、高知、北海道、長野、愛媛、群馬、
山梨、栃木、秋田、千葉、埼玉、山形、
茨城、熊本、新潟

魚類・・・北海道、高知、青森、ノルウェー

肉類・・・茨城、群馬、千葉、宮崎

米・・・青森県産まっしぐら もち米・・・新潟

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（金）です。

前日までのご準備お願いいたします。

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		
今月分平均	823	31.6	26.2	372	3.1	313	0.47	0.60	37	6.3	3.4
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