開一中　給食だより

平成30年9月号
練馬区立開進第一中学校

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

楽しい夏休みが終わりました。部活に、勉強にと充実したお休みを過ごすことができたでしょうか。夏休みに朝寝坊していた人は、気分をしっかり切り替えて早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムに戻しましょう。

9月の献立から

７日　**重陽の節句献立**（ちょうようの節句）
重陽の節句とは5節句の一つで、1月７日の人日の節句（七草粥）、３月３日の上巳の節句(桃の節句／雛祭り)，５月5日の(端午の節句)、７月７日の(七夕の節句)、９月９日の(重陽の節句)をさし、縁起がいいとされる奇数が重なる日を大切にしてきました。重陽の節句は「菊の節句」とも言われており、給食では、菊を使った和え物が登場します。

12日 **給食試食会**
今年の試食会献立は「まごわやさしい」和食です。青大豆とごまのご飯、鮭のもみじ焼き、もやしのからし和え、けんちん汁、豆乳ぷりんです。

25日 **中秋の名月献立**　今年の中秋の名月は24日ですが、満月は25日です。中秋の名月は旧暦の8月15日の夜に見える月のことです。必ずしも満月、という訳ではありません。きれいな月が見られるといいですね。

世界の料理　④　イラン　جمهوری اسلامی ایران

首都　テヘラン
言語　ペルシャ語
　　トルコ語
　　アラビア語

イラン風ハンバーグ・・・「コトゥレットゥ」といって、ハンバーグに似たものですが、つなぎにパン粉ではなく、じゃが芋を使います。ソースなどはつけませんが、給食では、食べやすい味付けにします。

アブグ-シュート・・・肉とジャガイモ、タマネギ、ヒヨコマメなどの野菜を、ディーズィーと呼ばれる小さめの壷に入れて長時間弱火で煮込む料理です。イランでは、先に汁をパンなどにつけて食べ、残った具をつぶして、食べます。家族が集まってみんなで食べる国民食です。

１学期給食ランキング

４月～７月で、３学年がそろっている日の給食で、残さいが少なかったメニューをランキングにしました。さて１位は？？

	主　食	主　菜	副　菜	汁	デザート
１位	ジャージャー麺	蒸し餃子	五色煮	かぼちゃの味噌汁	オレンジゼリー
２位	レンズ豆入りカレーライス	真砂揚げ	ハーブドレッシングサラダ	ベーコンと野菜の中華スープ	レモンゼリー
３位	焼き鶏丼	鶏の照り焼き	大学芋	キャベツスープ	フルーツゼリー

主な野菜の産地　７月

玉ねぎ	群馬県	ズッキーニ	群馬県
人参	千葉県	しめじ	長野県
じゃが芋	千葉県	かぼちゃ	埼玉県
もやし	栃木県	キャベツ	練馬区
ブロッコリー	埼玉県	とうもろこし	練馬区
長ネギ	群馬県	枝豆	練馬区
小松菜	埼玉県	にんにく	練馬区
ピーマン	宮城県	きゅうり	練馬区

作ってみよう

どんな野菜にも合う！手作りハーブドレッシング

材　料(４人分)	
★　酢	大さじ1
★　サラダ油（オリーブオイル）	大さじ2
★　黒こしょう	少々
★　砂糖	小さじ1
★　塩	2.5g
●　玉ねぎ	１／８個
●　乾燥バジルハーブ	ひとつまみ程度

作り方
①玉ねぎはすり下ろしておく
②★をすべてボールに入れホイッパーでよく混ぜ、途中で①を加える
③最後にバジルハーブを入れて、味をなじませる。

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維	食塩 g
9月平均	819	30.3	25.1	**356**	3.6	316	0.46	0.58	38	6.2	3.6
学校給食摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

学校給食費の納入にご協力お願いします。今月の引き落としは20日（木）です。