

＊給食だより＊



平成26年9月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



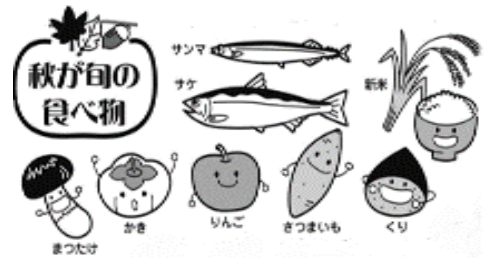
旬の味覚を味わおう！



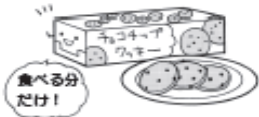
秋晴れの心地よい季節になりました。

秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋とも呼ばれています。

旬の食べ物は1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなります。旬の食材を取り入れた食事をし、季節ならではのおいしさを味わってください。



おやつのお供 取りわけて 食べよう



市販の菓子をおやつに食べる時、袋や箱から直接取り出して食べていませんか？
それでは食べ過ぎの原因になってしまいますので、適量を考慮して、取りわけてから食べるようにしましょう。

●レシピ紹介●かぼちゃのケーキ・・・31日の給食にです。

＜マドレーヌカップ6個分＞

- 小麦粉 85g
- ベーキングパウダー 小さじ1強
- 卵 1個
- 三温糖 大さじ4
- 牛乳 1/4カップ
- バター 28g
- 裏ごしかぼちゃ 80g
- シナモン 適量
- アーモンドスライス 適量

＜作り方＞

- ①粉類を合わせてふるう
 - ②卵と砂糖をすり混ぜる
 - ③牛乳・バター・かぼちゃを加える。
(かぼちゃは牛乳でのぼしておく)
 - ④粉を加え、さっくり混ぜる。
 - ⑤カップに入れ、アーモンドをのせ、オープンで焼く。
- *かぼちゃをさつまいもに替えてもよいです。

～ 献立より ～

- ・豆腐の日 (2日) 102(とうふ)の日に合わせて豆腐の肉みそ焼きを提供します。
- ・いわしの日前日 (3日) 104(いわし)の日に合わせていわしのつみれ汁を提供します。
- ・十三夜 (6日) 十五夜と同じく、その時期の収穫物を供え、月を愛する日とされています。「栗名月」とも呼ばれるため、給食では「栗ご飯」でお祝いします。
- ・目の愛護デー (10日) 数字で10と書いて横にすると目と眉毛の形に見えることから、目を大切にするとされています。下記の食材を取り入れた献立になっています。
鯖：目の疲れを防ぐビタミンB2を含む。じゃが芋(みそ汁)：充血予防ビタミンCを含む。ほうれん草(のり和え)：目の乾燥を防ぐビタミンAを含む。
- ・ハロウィン (31日) かぼちゃを使ったケーキを作ります。

給食食材の主な産地について

米・・・青森県 人参、玉葱・・・北海道 キャベツ・・・群馬県 きゅうり・・・埼玉県 小松菜・・・東京都(練馬産)

＜一人一回当たり平均栄養摂取量＞

	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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	810	31.1	24.8	378	3.1	305	0.55	0.64	38	6.4	3.6
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の引き落としは10月17日(金)です。 お手数ですが16日(木)までのご入金をお願い致します。