





9月(第1・2週) 献立表





平成28年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	ポークカレーライス ハニーサラダ	豚肉 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米ぬか油 有塩バター	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 りんご セロリ キャベツ	卵類 種実類	822 kcal 24.6 g
2	金	ごはん 魚の竜田揚げ(野菜あん) ひじきふりかけ 味噌汁	豚肉 魚 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 小麦粉 だん粉 いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 しょうが だいこん ごぼう ねぎ	豆・豆製品類 きのこ類	801 kcal 34.6 g
5	月	キムチチャーハン パリパリサラダ 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 ひじき 牛乳 わかめ	こめ 上白糖 だん粉 ワンタンの皮 緑豆はるさめ いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん はくさい(キムチ漬け) キャベツ きゅうり ホールコーン缶	魚介類 果物類	746 kcal 25.6 g
6	火	たくあんごはん 肉じゃが ごまドレサラダ	豚肉 牛乳 しらす干し	こめ 突きこんにやく じゃがいも 三温糖 いりごま ねりごま すりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん たくあん 玉葱 キャベツ きゅうり	豆・豆製品類 藻類	795 kcal 25.4 g
7	水	和風きのこスパゲティー チーズ入りホイイルケーキ	豚肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ 刻みのり	スパゲティー だん粉 上白糖 オリーブ油 有塩バター	にんじん こねぎ ほんしめじ 玉葱 にんにく えのきだけ 生椎茸	魚介類 果物類	837 kcal 34.5 g
8	木	麦ご飯 四川豆腐 野菜とわかめのスープ 杏仁フルーツ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ 粉巻天	こめ 麦 上白糖 だん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく チンゲンツアイ しょうが 玉葱 干し椎茸 だけのご キャベツ もやし ねぎ みかん缶	卵類 種実類	834 kcal 30.6 g
9	金	ゆかりご飯 菊花しゅうまい 菊花のポン酢あえ かきたま汁	豚肉 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ しゅうまいの皮 だん粉 三温糖 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが グリンピース キャベツ もやし 菊花 しもじょう ねぎ	魚介類 藻類	762 kcal 29.4 g

※食材料購入等の都合により献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月(1・2週)平均	800	29.3	26	383	3.0	310	0.56	0.59	36	5.9	3.6
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

お弁当の作り方・選び方

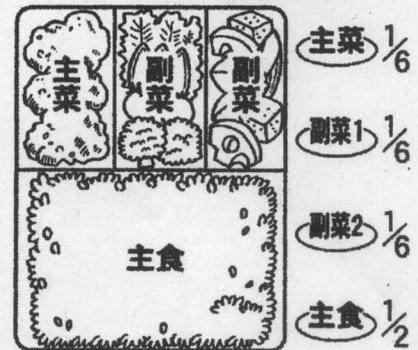
休日の昼食、〇〇だけ?

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり食事がおろそかになってしまいがちです。特に、夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにするとよいでしょう。

また、夏休み中はお弁当を作ったり、コンビニなどでお弁当を選ぶ機会が増えたり、インスタント食品で簡単に済ませてしまうこともあるかと思いますが、ぜひ、下の記事を参考にしてみてください。

栄養バランスが一目でわかる!

お弁当の詰め方



お弁当づくりのポイント

- ① エネルギー量と同じ容量のお弁当箱を用意する。
中学生では、1食当たり約800kcal→800mlのお弁当箱
メタボを気にする成人では約550~650kcal→550~650mlのお弁当箱
- ② つくるときは、衛生面に気をつける。
・手をきれいに洗ってから調理する
・熱いものは冷ましてから箸で詰める
・おにぎりはラップを使って直接触れない
・詰めるときはすきまなく etc.
- ③ 上の図を参考に栄養バランスを考えて、彩りよく!
主食：主菜：副菜=3：1：2

コンビニ弁当(インスタント食品)選びのポイント

- ① お弁当を買うときは、上の図に近いバランスのものを選ぶ。
★野菜が少なかったら、サラダやスティック野菜などを付け足しましょう。
- ② 袋ラーメンやカップラーメンは、卵や野菜を加えて、栄養バランスを整える。
- ③ デザートを買うときは、ヨーグルトやチーズ、果物にする。

夏休み中も大切!



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

平成 28 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギーたんぱく質
12	月	○	ピザトースト サウピカンサラダ オニオンスープ	ボンレスハム ベーコン 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	ピーマン トマト ビューレ パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ ホールコーン缶	豆・豆製品類 種実類	767 Kcal 28.5 g
13	火	○	秋の花ご飯 さんまの生姜煮 野菜碗 カボチャ入りお月見団子	ささげ さんま 木綿豆腐 あずき 牛乳 こんぶ	こめ もち米 三温糖 板こんにゃく 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん こまつな かぼちゃ むぎ枝豆 しょうががねぎ だいこん	肉類 きのこ類	905 Kcal 33.2 g
14日(水)・15日(木)は中間考査のため、給食はありません。								
16	金	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム	こめ 小麦粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト ビューレ 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ にんにく きゅうり キャベツ 黄ピーマン	卵類 いも類	858 Kcal 28.1 g
20	火	○	わかめご飯 根菜入り鶏つくね 野菜のごま酢和え 呉汁	たまご 鶏肉 油揚げ 大豆 かつお節 米みそ 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し ひじき	こめ パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 さといも 板こんにゃく ずりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 れんこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	果物類	879 Kcal 43.0 g
21	水	○	ご飯 ヘルシーコロケ おかか和え 大根の味噌汁	豚肉 大豆 たまご糸削り 油 揚げ 米みそ 牛乳 粉チーズ わかめ	こめ 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 パン粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 もやし だいこん ねぎ	種実類 きのこ類	839 Kcal 27.4 g
23	金	○	ポテトトースト ミートボールトマトシチュー	ベーコン 豚肉 大豆 たまご 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも パン粉 三温糖 小麦粉 マヨネーズ 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ トマト ビューレ 玉葱	魚介類 果物類	859 Kcal 31.5 g
26	月	○	開花丼 小松菜みぞれあえ きのこの味噌汁	豚肉 たまご糸削り(細) 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース だいこん キャベツ ほんしめじ えのきたけ ねぎ	豆類 藻類	805 Kcal 35.5 g
27	火	○	五目あんかけ焼きそば 中華スープ	豚肉 つすら卵 木綿豆腐 牛乳	煎し中華麺 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲンツアイ にら にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし	豆類 種実類	784 Kcal 32.9 g
28	水	○	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 磯香和え かぼちゃの味噌汁	豚肉 鶏肉 乾り豆腐 たまご 米みそ 牛乳 ひじき 刻みのみり	こめ 麦 パン粉 上白糖 ごま油 ずりごま	にんじん こまつな かぼちゃ 玉葱 だいこん もやし	魚介類 いも類	751 Kcal 30.9 g
29	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもと生揚げの煮物 ハリハリサラダ	豚こま 油揚げ 生揚げ 牛乳	こめ もち米 麦 じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 ごま油 米ぬか油	さやいんげん にんじん ごぼう むぎ枝豆 しょうが 干し椎茸 玉葱 切干し だいこん きゅうり	卵類 果物類	735 Kcal 22.9 g
30	金	○	かき揚げ丼 いかと野菜のからし酢みそ和え すまし汁	いか 米みそ かまぼこ 牛乳 わかめ	こめ さつまいも 小麦粉 でん粉 上白糖 ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな ホールコーン缶 玉葱 干し椎茸 キャベツ えのきたけ	豆・豆製品類 種実類	735 Kcal 23.4 g

※3年生は修学旅行、2年生は職場体験のため、20日(火)・21日(水)の給食はありません。
※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月平均	800	29.9	27	365	3.1	316	0.54	0.59	34	6.0	3.6
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

今月の献立から

- 13日(火) 十五夜献立・・・15日の十五夜にちなみ、かぼちゃを使ったお月見団子を手作ります。
- 20日(火) まごわやさしい献立・・・19日の食育の日と敬老の日になんで、『まごわやさしい』献立にしました。
『まごわやさしい』とは、豆、ごま、海藻類など日本人になじみがあり、バランスの良い食事に役立つ食材の最初の文字を
覚えやすく言いかえたものです。詳しくは、裏面の食育だよりをご覧ください。

保護者の皆様へ

9月の給食費の引き落としは27日(火)です。
残高の確認をよろしくお願いたします。

