



9月給食だより



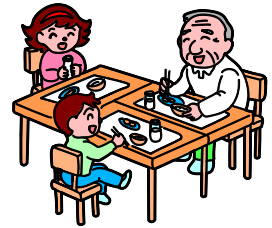
令和3年9月
練馬区立
石神井中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。感染状況によって変更の可能性はありますが、今学期も様々な行事が予定されています。しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。

<健康長寿のため食生活を見直そう>

9月20日は敬老の日です。心身共に健康に長生きするためには、若い頃からの食生活が大切です。

- 1日の食事のリズムを確立しよう。⇒1日3食、なるべく決まった時間に食事をしましょう。
- 塩分や脂肪を取り過ぎていませんか?⇒食塩は1日10g以下を目標に。
- 和食を心掛け、栄養バランスよく食べましょう。
⇒主食・主菜・副菜の組み合わせが基本です。
- カルシウム不足に注意!⇒丈夫な歯や骨を作りましょう。
- 食事を楽しみましょう。



<給食残菜ランキング>

給食では毎日献立毎の残菜を計量しています。今回は1学期の献立で残菜の少なかった献立と多かった献立を紹介します。

～残菜の少なかった献立 ベスト3～

- 1位 から揚げ 1480個(一人2個)作って、残りは3個でした。
- 2位 かぼちゃの包み揚げ 730個作って、残りは3個でした。
- 3位 ヒレカツ 728枚作って、残りは6枚でした。

～残菜の多かった献立～

野菜のうま煮、切り干し大根の含め煮、まぜっこサラダ、なすときゅうりのもみ漬、呉汁、きのこ汁、春炊きごはん、たけのこごはん 2割以上残ってしまいました。

→レシピ・分量を見直すとともに、好き嫌いせず食べるように呼び掛けていきたいと思ひます。

<7月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ きゅうり 大根・枝豆 とうもろこし にんにく	ブルーベリー	えのきだけ レタス ズッキーニ パセリ 巨峰	にんじん にら・葱 さつまいも チンゲン菜	さやいんげん	もやし なす	白菜・豚肉 じゃがいも ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にら キャベツ	米 りんご ごぼう いか	小松菜
産地	練馬	東京	長野	千葉	岩手	栃木	茨城	群馬	青森	埼玉
食材	たこ	すいか さくらんぼ	生姜 しらす干し	鶏肉	トマト	アジ	サバ	むきえび	レモン	冬瓜 あさり
産地	北海道	山形	高知	鳥取	秋田	コウジ-ラド	ルウエー	ベトナム	広島	愛知

<今月の献立から>

9日:「2色の菊花蒸し・菊のすまし汁」 ～重陽(ちょうよう)～

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる日です。古来、中国では奇数は縁起の良い“陽”の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」としてこの日に観菊の催しなどが行われています。給食では、白菊(肉団子の周りに細切りにしたシュウマイの皮をつけて銀杏をのせたもの)と黄菊(色付けしたもち米をつけたもの)の「2色の菊花蒸し」と、菊の花びらの入ったすまし汁を作ります。



30日:「麦ごはん・いかなごのくぎ煮・玉ねぎのかき揚げ・ばち汁」 ～兵庫～

3年生が修学旅行で行く兵庫県の郷土料理を取り入れます。



学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回6日(月)、再振替21日(火)です。残高のご確認をお願いします。