

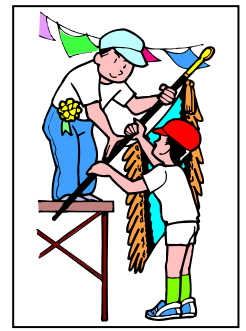


「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

平成26年度

# 5月給食だより

練馬区立石神井西中学校



## 新緑の季節になりました。

生徒達も新しい環境になれてきたところではないでしょうか。緊張が和らぐと同時に体調も崩れやすいときです。3年生は5月17日から修学旅行をひかえています。31日には運動会もひかえており練習が始まります。早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないように体調管理をしっかりとしましょう。また、朝ご飯をしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。早寝・早起き・朝ごはんです。



## 朝ご飯を食べましょう！

朝ご飯を食べることによって、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、体が元気に動きだします。また、脳はご飯などに多く含まれる炭水化物が分解してできたブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。脳は寝ている時でも休みなく働いているため、朝めざめたときには夕食で得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。朝ご飯でエネルギーが脳に補充されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにもつながります。理想は「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

## 5月5日は端午の節句

菖蒲(しょうぶ)の節句ともいいます。菖蒲は薬効があり菖蒲湯に入って無病息災を願う日でした。お祝いごとにはちまきや柏餅を食べる習慣があり、ちまきは難を避けるという縁起的な意味があるそうです。柏の葉は新芽が育つまで前の葉が枯れないので、家系が途絶えないという意味で縁起が良いとされ、昔からお祝いごとのときに使われてきました。ちまきは中国から伝わり、柏餅は日本独特のものだそうです。現在のように男の子の節句になったのは、菖蒲から「勝負」や尚武に通じるからと言われています。

### 今月の献立から

2日：こどもの日にちなんだ八宝おこわを作ります。

具たくさんのできるきれいな野菜ともち米をつかいます。

8日：グリーンピースご飯

今が旬のグリーンピースは食物繊維やカリウム・ビタミンが豊富です。

9日：新じゃがいものそぼろ煮

ビタミンCとカルシウムが豊富です。つみれ汁は八丈島産のムロアジのすり身を使います。

12日：抹茶ババロア

新茶の季節に抹茶を使って作ります。

26日：かつおと生姜の炊き込みご飯

今が旬の初かつおはさっぱりとした味です。角切りにして油で揚げます。ビタミンB1、B2、鉄分が豊富です。

学校給食費の徴収にご協力ください。残高の確認をよろしくお願いいたします。(教材費含む)

1年生の最初の引き落としは、6月5日(木)に2ヶ月分¥25447円になります。

5月7日(水)に2年生は、¥18255円、3年生は、¥10463円になります。



# 5月 献立表

石神井西中学校

平成 26 年

| 日  | 曜日 | 献立名  | 赤の食品                                   | 黄色の食品  | 緑の食品  | 栄養価                           |
|----|----|--|--|--|---|-------------------------------|
|    |    |  | 血や肉になる                                 | 働く力になる   | 体の調子を整える  |                               |
| 1  | 木  | ジャージャー麺<br>フルーツポンチ                         | 豚肉 赤色辛みそ 寒天 牛乳 トリガラ                    | 蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 水あめ 米ぬか油 ごま油 ごま           | にんじん もやし きゅうり にんにくしょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ みかん缶 バイン缶 もも缶             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 2  | 金  | 八宝おこわ<br>きびなごの南蛮漬け<br>ワンタンスープ              | 豚肉 えび うずら卵 なんと 牛乳 きびなご 煮干し トリガラ        | 精白米 もち米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油 米ぬか油         | にんじん チンゲンツァイ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし グリンピース ねぎ しょうが もやし              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 7  | 水  | 鶏豆きこのカレーライス<br>ペーコンドレッシングサラダ<br>果物         | 鶏肉 レンズめめ ベーコン ヨーグルト 牛乳 トリガラ            | 精白米 米粒麦 薄力粉 白ざら糖 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油            | にんじん 赤ピーマン にんにくしょうが 玉葱 セロリー 生椎茸 えのきたけ ほんしめじもやし きゅうりくだもの       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 8  | 木  | グリーンピースごはん<br>魚の黄金焼き 田舎汁<br>果物             | しろさけ 鶏肉 生揚げ さば節 牛乳 プロセスチーズ             | 精白米 こんにやく じゃがいも かたくり粉 マヨネーズ 米ぬか油               | にんじん こまつな グリンピース ごぼうだいこん ほんしめじ ねぎ くだもの                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 9  | 金  | 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>のりのつくだ煮<br>つみれ汁         | 鶏肉 ムロアジすり身 赤色辛みそ 木綿豆腐 さば節 ほしのり 牛乳      | 精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 上白糖 かたくり粉 米ぬか油               | にんじん 玉葱 グリンピース しょうが だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 12 | 月  | ガーリックフランスパン<br>ミートボールスープ ポテトソテー<br>抹茶のババロア | 豚肉 たまご プレスハム 牛乳 生クリーム 粉寒天              | フランスパン パン粉 じゃがいも マカロニ 上白糖 有塩バター 米ぬか油           | パセリ にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 はくさい とうもろこし                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 13 | 火  | キャロットライス<br>スパニッシュオムレツ<br>パミセリスープ          | ベーコン 鶏肉 大豆 たまご 生クリーム 牛乳 トリガラ           | 精白米 じゃがいも 上白糖 パミセリ ごま油 米ぬか油 ごま                 | にんじん 青ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 14 | 水  | スパゲティ豆入りミートソース<br>こんにやくサラダ<br>果物           | 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳                      | スパゲティ 薄力粉 三温糖 板こんにやく 上白糖 オリーブ油 米ぬか油            | にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり くだもの                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 15 | 木  | 麦ごはん 四川豆腐<br>春雨スープ                         | 豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 トリガラ                   | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ぐずでん粉 はるさめ 米ぬか油 ごま油          | にんじん こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 えのきたけ キャベツ                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 16 | 金  | ご飯 いわしの梅煮<br>磯辺和え<br>けんちん汁                 | まいわし 木綿豆腐 油揚げ さば節 こんぶ 焼きのり 牛乳          | 精白米 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油                      | ほうれんそう にんじん しょうが 梅干し(塩漬) キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 19 | 月  | あんかけ炒飯<br>中華サラダ わかめスープ<br>オレンジゼリー          | 豚肉 えび うずら卵 木綿豆腐 わかめ アガー 牛乳 トリガラ        | 精白米 かたくり粉 はるさめ 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま                 | にんじん とうもろこし しょうが 玉葱 たけのこもやし 干し椎茸 グリンピース キャベツ ねぎ えのきたけ みかんジュース | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 20 | 火  | 丸パン ツナコロッケ<br>コーンとキャベツのソテー ミノマト<br>野菜スープ   | まぐろ缶詰 たまご ベーコン 牛乳 トリガラ                 | 丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油                         | にんじん ミノマト こまつな 玉葱 キャベツ とうもろこし                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 21 | 水  | 山菜おこわ<br>野菜のうま煮<br>さつま汁                    | 鶏肉 油揚げ するめいか 焼き竹輪 さば節 豚肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 牛乳 | 精白米 発芽玄米 もち米 こんにやく じゃがいも 上白糖 さつまいも 板こんにやく 米ぬか油 | にんじん さやいんげん ほんしめじ たけのこ 干しぜんまい わらび 生椎茸 だいこん                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 22 | 木  | ご飯 チンジャオロース<br>中華スープ<br>あしたば団子             | 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご あずき 牛乳                 | 精白米 かたくり粉 白玉粉 上白糖 米ぬか油                         | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう あしたば にんにく しょうが 玉葱 たけのこ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 23 | 金  | 五目寿司 かじきの香味焼き<br>月見汁<br>果物                 | 油揚げ たまご めかじき 牛乳                        | 精白米 上白糖 白玉粉 さといも じゃがいも ごま 米ぬか油 ごま油             | にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 かんぴょう しょうが 玉葱 だいこん ねぎ くだもの              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 26 | 月  | 鰹と生姜の炊き込みご飯<br>根菜の炒り煮<br>沢に椀               | かつお 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 木綿豆腐 さば節 牛乳           | 精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 こんにやく じゃがいも ごま油 米ぬか油 ごま      | にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう だいこん えのきたけ たけのこ                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 27 | 火  | ゆかりごはん 鶏肉の生姜焼き<br>粉ふき芋 ミノマト<br>呉汁          | 鶏肉 大豆 木綿豆腐 淡色辛みそ さば節 牛乳                | 精白米 じゃがいも こんにやく 米ぬか油                           | しそ葉 ミノマト にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 28 | 水  | 卵とじうどん<br>じゃがいもと桜エビのかき揚げ<br>果物             | さば節 油揚げ 鶏肉 たまご さくらえび こんぶ 煮干し 牛乳        | じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 冷凍うどん 上白糖 米ぬか油                 | 糸みつば にんじん ほうれんそう 玉葱 干し椎茸 ねぎ くだもの                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 29 | 木  | 中華丼<br>えのきのすまし汁<br>果物                      | 豚肉 えび いか うずら卵 木綿豆腐 さば節 わかめ 牛乳          | 精白米 米粒麦 三温糖 ぐずでん粉 かたくり粉 米ぬか油 ごま油               | にんじん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい えのきたけ ねぎ くだもの                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 30 | 金  | ハッシュド・ポーク<br>オニオンドレッシングサラダ<br>果物           | 豚肉 生クリーム 牛乳 トリガラ                       | 精白米 米粒麦 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油                      | にんじん パセリ しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン くだもの              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
| 31 | 土  | 運動会  |  |  |   |                               |

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。  
★ご意見、ご要望、自慢料理などを学校へお寄せください。



### 一人一回当たり平均栄養摂取量

|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄   | ビタミン  |      |      |     | 食物繊維 | 食塩  |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|------|------|-----|------|-----|
|       | kcal  | g     | g     | mg    | mg  | AugRE | B1mg | B2mg | Cmg | g    | g   |
| 今月の平均 | 802   | 30.6  | 23.5  | 363   | 3.1 | 335   | 0.48 | 0.6  | 45  | 9.2  | 3.6 |
| 摂取基準  | 820   | 25~40 | 23~27 | 450   | 4   | 300   | 0.5  | 0.6  | 35  | 6.5  | 3   |

