



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

平成26年度

6月の給食だより

練馬区立石神井西中学校



梅雨を控えて、運動会も終わり、生徒たちも季節の変わり目で暑い日や肌寒い日もあり体調を崩しやすい時期です。早寝早起き3度の食事をしっかり食べ健康管理に努めましょう。同時に手洗い・うがいなどで身近な衛生にも気をつけ、また、水分補給も忘れずに過ごしましょう。

6月は、食育月間です

食育推進基本計画により、食育が広く国民に浸透されるよう、毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」と定められました。生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践をしましょう。毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。食をめぐるさまざまなことについて、みんなで話し合ってみましょう。

6月は歯の衛生週間があります。私たちの体が作られるのは食べ物です。食べ物をしっかりかみ、体の成長発達を促すために歯があります。前歯と奥歯があるのは前歯で食物を切り、奥歯でかみなさいという意味です。口は食べ物が入る最初の場所ですので、口の機能を高めることは食生活が大切です。

あごに良い献立のポイント

- ①緑黄色野菜、根菜、海藻、乾物、乳製品を多く使う。
- ②肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質源もしっかりとる。
- ③ごはん中心の和食にする。

今月の献立から

3日：アスパラのクリーム煮・カリカリじゃこサラダ

旬のアスパラはアスパラギン酸が豊富で疲労回復に効果があります。

歯の衛生週間にちなんで、歯ごたえのある小魚を使っています。

よくかむことは、食べ物の消化、吸収をよくします。虫歯の予防に役立ち、肥満を防ぎ、脳の働きを活性化します。

19日：深川ご飯

江戸川区深川の郷土料理です。深川は昔、漁師の町として発達しあさりが多く取れたことからあさりのむき身を煮て丼にして食べたそうです。ビタミンB、鉄、カルシウム、たんぱく質が多く骨を丈夫にし貧血予防や口内炎、粘膜の病気などに効果があります。

26日：鶏ごぼうご飯、茶碗蒸し、石狩汁、くだもの・・・PTA 主催給食試食会



学校給食費の徴収にご協力ください！

今月の引き落としは6月5日（木）です。1年生は第1回目の引き落としが始まります。

<ご注意>

学校給食費（教材費等）の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金（納入）をお願いいたします。

なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



6月 献立表

石神井西中学校

平成 26 年

日	曜	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			
3	火	揚げパン (ごま) アスパラのクリーム煮 カリカリじゃこサラダ	きな粉 鶏肉 えび 牛乳 パルメザンチーズ しらす干し トリガラ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも マカロニ 薄力粉 三温糖 ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん アスパラガス 玉葱 マッシュルーム もやし ごぼう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 32.2 37.6 3.4	Kcal g g g		
4	水	キムチチャーハン むし餃子 野菜スープ 果物	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 トリガラ	米粒麦 精白米 ぎょうざの皮 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン なら ごまつな キムチ漬 じゃがいも 玉葱 しょうが 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 31 23.1 4.7	Kcal g g g		
5	木	ご飯 鯖の味噌煮 五目きんぴら みぞれ汁	まさば 米みそ さつま揚げ さば節 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 板こんにやく 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん とうがらし ごまつな しょうが ねぎ ごぼう たけのこ れんこん だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 21.3 21.1 4.3	Kcal g g g		
6	金	五目寿司 肉じゃが きゃべつの味噌汁	油揚げ たまご えび 豚肉 さば 節 米みそ 牛乳	精白米 上白糖 板こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 干し 椎茸 かんぴょう グリンピース キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 35.7 22.7 4.2	Kcal g g g		
9	月	ドライカレー いかくんサラダ 果物	豚肉 レンズまめ いかくん製 プロセスチーズ 牛乳 わかめ	精白米 発芽玄米 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま(乾)	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉葱 グリンピース 干し ぶどう きゅうり もやし くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 29.8 22.1 3.5	Kcal g g g		
10	火	あじさいご飯 魚の照り焼き 切干大根の含め煮 けんちん汁	大豆 めばる 木綿豆腐 油揚げ さば節 さつま揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 もち米 板こんにやく じゃがいも 三温糖 米ぬか油	糸みつば にんじん さやいんげん 梅(調味漬) ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ 切干しいんこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 37.1 22 4.2	Kcal g g g		
11	水	チキンと勝井 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	鶏肉 さば節 たまご かつお節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ しらす干し	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 上白糖 三温糖 米ぬか油	糸みつば 玉葱 きゅうり しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 39.9 30.7 4.6	Kcal g g g		
12	木	前期中間考査								
13	金	スパゲティナポリタン(前期中間考査) コーンサラダ パインとチーズのケーキ	ベーコン たまご 牛乳 プロセスチ ーズ	スパゲティ 上白糖 薄力粉 米ぬか油 オリーブ油 有塩バター	にんじん 青ピーマン セロリー 玉 葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 25.9 36.1 4.2	Kcal g g g		
16	月	ご飯 切干大根入りハンバーグ 大根ときゅうりの中華炒め 油揚げの味噌汁	豚肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ さば節 米みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 切干しいんこ 玉葱 にんにく だいこん きゅうり ザー サイ ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 35.4 27 5.2	Kcal g g g		
17	火	ひじきごはん あじフライ ごま和え かき玉汁	鶏肉 油揚げ あじ たまご 木綿豆腐 さば節 ひじき 牛乳	精白米 しらすき 上白糖 薄力粉 パン粉 かたくり粉 米ぬか油 ごま	にんじん ごまつな グリンピース もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 39.3 28 4.6	Kcal g g g		
18	水	セサミトースト 大根入りポトフ ツナドレサラダ ヨーグルトゼリー	ウインナー まぐろ缶詰 牛乳 粉寒天 ヨーグルト トリガラ	食パン 上白糖 じゃがいも ソフトタイプマーガリン ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん 玉葱 だいこん エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 22.4 34 2.9	Kcal g g g		
19	木	深川ご飯 ツナの南部焼き 豚汁 果物	あさり水煮 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 まぐろ缶詰 たまご 米みそ さば節 こんぶ 牛乳	精白米 発芽玄米 かたくり粉 薄力粉 こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油	さやいんげん にんじん しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 36.9 26.8 3.1	Kcal g g g		
20	金	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 中華サラダ 果物	鶏肉 えび 豆腐 米みそ 牛 乳 トリガラ	精白米 米粒麦 三温糖 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 たけのこ 玉葱 はくさい 干し椎茸 グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 30.3 19.1 3.3	Kcal g g g		
23	月	わかめご飯 さつまあげ ポテトソテー すまし汁	たらすり身 木綿豆腐 たまご さ ば節 わかめしらす干し 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 薄力粉 そうめん じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん ごぼう しょうが ねぎ グリンピース とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 30.1 20.2 4	Kcal g g g		
24	火	あぶたま丼 もやしと胡瓜ゴマ酢あえ 大根の味噌汁 あじさいゼリー	さば節 なたと たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも ごま油	にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし グリンピース きゅうり だいこん ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 32.6 20.6 3.6	Kcal g g g		
25	水	焼カレーパン クラムチャウダー 小松菜とツナのサラダ 果物	豚肉 たまご あさり 貝柱 ベーコン まぐろ缶詰 牛乳 トリガラ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 パ ン粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ ごまつな 玉葱 にんにく キャベツ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	724 29.6 26.6 2.7	Kcal g g g		
26	木	鶏ごぼうごはん 茶碗蒸し 石狩汁 果物	鶏肉 油揚げ かつお節 たまご えび 板なしかまぼこ さば節 米みそ しらす 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 もち米 三温糖 上白糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん 糸みつば ごぼう しょう が たけのこ 干し椎茸 だいこん くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 35.5 21.2 3.3	Kcal g g g		
27	金	あしたばパン 高野豆腐のミルクグラタン カンツリーサラダ ポテトスープ	鶏肉 大豆 凍り豆腐 ベーコン 牛乳 生クリーム プロセスチ ーズ トリガラ	あしたばパン 薄力粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	ブロッコリー にんじん パセリ にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん レモン マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 35.5 42.7 4.7	Kcal g g g		
30	月	あんかけやきそば フルーツ白玉	豚肉 えび いか なたと うずら卵 牛乳 寒天 トリガラ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 く ずでん粉 白玉粉 水あめ 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 玉 葱 干し椎茸 はくさい もやし みか ん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	945 36.8 22.7 3.5	Kcal g g g		

★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。

★ 6月は歯の衛生週間(4日～10日)があります。
強い歯は強いあごの骨を支えられています。
あごが発達すると歯並びもよくなります。強いきれいな歯を作りごはんをおいしくたべましょう。かみごたえのあるものを取り入れました。



	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	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
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	813	32.5	26.5	427	3.9	326	0.45	0.6	40	7.5	3.9
摂取基準	820	25～40	23～27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3