



「早寝早起き朝ごはん」

平成26年度

7月給食だより

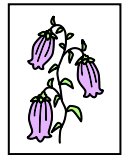
練馬区立石神井西中学校



運動シンボルマーク

暑い季節、熱中症に注意してこまめに水分補給をしましょう。短時間の運動の場合は水や麦茶で十分ですが、1時間以上の運動の場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料などが適しています。

食事からも水分をとる工夫をしましょう。スープや味噌汁などの汁物は、食事をしながら上手に水分やミネラル、ビタミン類を取ることができます。この時期が旬の夏野菜やくだものには、水分に富んだものが多いので、おやつなどに取り入れると効果的です。たくさん汗をかくこの季節、汗は水分だけでなく、ビタミンやミネラルなどの栄養も一緒に出てしまいます。夏が旬の野菜を食べて、夏バテを防ぎましょう。



給食試食会にご参加ありがとうございました。

6月26日に保護者とPTA 役員さん、69名の参加で実施しました。和食のメニューでの取り組み、野菜の必要量などについてお話させていただきました。成人病予防に薄味を心がけてご家庭でも旬の食材を利用してバランスよく食べて健康な体造りに努めましょう。食べ物で私たちの体は造られています。中学生の成長期に必要な食物を選択する力を身につけましょう。

今月の献立から

1日：枝豆とゆかりのご飯

旬の枝豆を使った彩りのきれいなご飯です。

2日：プルコギ丼(韓国料理)

肉とたっぷり野菜を甘辛味で炒め煮にしたご飯の進む料理です。

ニョッキのスープ(イタリアのパスタ入りスープ)

4日：シシジューシー(沖縄風炊き込みご飯)

シシは沖縄の方言で「肉」ジューシーは「炊き込みご飯」ビタミン B1の多い豚肉を使います。

冬瓜は夏野菜ビタミンCが多くミネラルも多く含まれています。

7日：七夕にちなんで麺料理です。

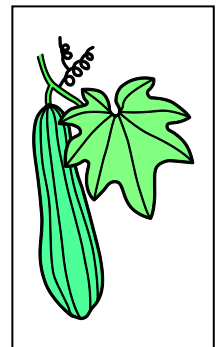
夏野菜のとうもろこしは今が旬です。

9日：夏野菜の茄子、きゅうりは体を冷やす働きがあります。

15日：たこ飯(半夏生にたこを食べる地方があります。)

半夏生は夏至から数えて11日目の7月2日頃に農家の節目に農作業を終え、体を休めます。

また田に植えた稲の苗がタコの足ののように地にしっかりと張り、豊作になるようにとの願いから、この日にタコを食べる習慣のある地方もあります。タコにはたんぱく質のほか、タウリンやビタミンE、亜鉛などの栄養素も豊富です。



学校給食費の徴収にご協力ください。

給食費・教材費の引き落とし額は、全学年 11,000 円です。今月の引き落としは7月7日(月)になります。

未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。前日までに郵便局指定口座の残高のご確認をお願いします。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。



7月 献立表

平成 26 年

石神井西中学校

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	火	牛乳 枝豆とゆかりのご飯 いかのチリソース 田舎汁	いか 鶏肉 生揚げ 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 米ぬか油 ごま油	しそ葉 にんにく こまつな えだまめ しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 33.5 22.8 2.6
2	水	牛乳 ブルコギ丼 ニョッキのスープ 果物	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ トリガラ	精白米 上白糖 じゃがいも 強力粉 米ぬか油 ごま油 ごま オリーブ油	にんじん たら 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく セロリー キャベツ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 28.2 21 3.4
3	木	牛乳 フレンチトースト ミートボールスープ インディアンスパゲッテー	たまご 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 トリガラ	食パン 上白糖 パン粉 じゃがいも スパゲッティ 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	ほうれんそう トマト缶 トマトジュース 青ピーマン 玉葱 はくさい にんにく マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 33.3 31.6 3.4
4	金	牛乳 シシジュシー 魚の生姜焼き 豆腐と冬瓜のすまし汁 パインアセロラゼリー	鶏肉 油揚げ かつお かつお節 絹ごし豆腐 刻み昆布 牛乳 粉寒天	精白米 板こんにやく 上白糖 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう 玉葱 しょうが とうがん ねぎ アセロラジュース パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 34.3 27 4
7	月	牛乳 冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ 蒸しとうもろこし	鶏肉 さば節 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 あおのり 干しえび	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 ねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 36.6 30.2 7.7
8	火	ジョア スパイシーチキンカレー 野菜サラダ 福神漬	鶏肉 レンズまめ ヨーグルト 乳酸菌飲料 トリガラ	精白米 発芽玄米 薄力粉 白ざら糖 じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり 玉葱 大根(福神漬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 20.3 22.7 3.1
9	水	牛乳 マーボ茄子丼 中華スープ 果物	豚ひき肉 赤色辛みそ 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 なす 玉葱 えのきたけ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 24.1 26.2 3.1
10	木	牛乳 麦ごはん 鯖の文化干 五目豆 エノキとわかめのみそ汁	塩さば 大豆 さば節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 米粒麦 板こんにやく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 グリンピース 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 37.6 24.1 3.5
11	金	牛乳 メロンパン カレーシチュー オニオンドレッシングサラダ	たまご 豚肉 牛乳 生クリーム トリガラ	ぶどうパン 上白糖 薄力粉 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 23.7 34.5 4
14	月	牛乳 照り焼きチキンサンド ミネストローネスープ ジャーマンポテト ミニトマト	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 トリガラ	丸パン 上白糖 マカロニ じゃがいも 米ぬか油	にんじん トマト缶 パセリ ミニトマト キャベツ 玉葱 セロリー かぶ とうもろこし グリンピース にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 35.1 29.2 3.5
15	火	牛乳 たこ飯 ししゃもの香味焼き 吉野汁 果物	まだこ たまご 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 さば節 牛乳 ししゃも こんぶ	精白米 こんにやく あしたばう どん かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう しょうが にんにく ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 34.4 18.6 3.7
16	水	牛乳 ジャンバラヤ チーズオムレツ 春雨スープ	鶏肉 ウィナー えび ショルダーハム たまご ベーコン 牛乳 プロセス チーズ 生クリーム トリガラ	精白米 はるさめ 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな セロリー 黄ピーマン 玉 葱 えのきたけ キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 34.9 34.4 4.9
17	木	牛乳 ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚肉 赤色辛みそ 豆みそ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 タピオカパール 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 たけのこも パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	924 33 31.5 3.6
18	金	牛乳 さんまのかば焼き丼 たくあんと野菜のソテー すまし汁 果物	さんま 木綿豆腐 牛乳 わかめ さば節	精白米 米粒麦 かたくり粉 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油	オクラ たら えのきたけ くだもの 大根たくあん漬 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 27.1 28.5 3.2

★食材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。



夏バテ防止には、栄養と休養が大切です。

この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調をくずしやすくなります。

そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう。



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	825	31.2	27.3	349	3	310	0.45	0.43	39	7.5	3.8
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	7.3	6.5	3

