



平成26年度

# 9月給食だより

練馬区立石神井西中学校



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

## 夏休みの思い出ができましたか？

連日の猛暑の夏休みでしたが、西中のクラブ活動は、暑い中練習に参加する生徒たちの姿をみることができました。学校が始まりました。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。まだ残暑もありますが、1日から給食も始まります。給食室も安全で美味しい給食作りに努めます。これから「収穫の秋」食べ物の美味しくなる季節になります。ご家庭でも旬の魚・野菜・くだものを沢山食事に取り入れましょう。



## 生活リズムをととのえましょう！

私たちにはさまざまなリズムをととのえる生体時計が備わっています。この生体時計は25時間程度の周期で動いています。一方で地球は24時間の周期です。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を浴びることで私たちは無意識のうちにズレを修正しています。ここで朝の光を浴びることができないと、生体時計のズレを直すことができずに、生活リズムも乱れてしまいます。朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想です。時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。



### 今月の献立から

#### 4日：五穀ご飯（東北地方の郷土料理）

麦・あわ・きび・小豆は食物繊維、ミネラルが豊富です。不足している栄養素を補います。

#### 8日：じゃが餅スープ（十五夜にちなんでじゃがいもで団子を作りスープに入れます。）

くだものは旬の梨をつけます。アスパラギン酸が多く疲労回復、利尿作用に効果があります。

#### 9日：菊花蒸し（重陽の節句にちなんで餅米を使った蒸し料理です。）

中国では菊花を浮かべた酒を飲むと邪気を払い寿命をのぼすと考えられていました。

#### 18日：さつまごま団子（お彼岸の頃にだんごを作ります。）新メニューです。

新さつまいもの皮をむいて蒸してつぶして団子を作りごまをつけて油で揚げます。

#### 25日：はちみつレモントーストは新メニューです。選べるデザートと組み合わせました。

レモンはビタミンCが多くクエン酸も含まれおり疲労回復によいと言われています。

選べるデザートは近日中にアンケートをとります。

#### 30日：秋の香りご飯（旬の栗・野菜を使います。）

季節の味覚を味わってください。旬のものは美味しく栄養素も多く含んでいます。

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ひします。

今月の引き落としは9月5日（金）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。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。



# 9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	働かになる	体の調子を整える		
1	月	夏野菜カレー こんにやくサラダ 果物	鶏肉 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん 青ピーマン かぼちゃトマト にんにく しょうが セロリー 玉葱 なすもやし きゅうり くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 Kcal 20.8 g 19.9 g 2.6 g
2	火	セルフフィッシュバーガー ポトフ 果物	しろさけ ウィナー 大豆 うずら卵 牛乳 トリガラ	セサミン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油	赤ピーマン キャベツ 玉葱 エリンギ とうもろこし ズッキーニ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 Kcal 35 g 29.9 g 3.4 g
3	水	長崎ちゃんぽん フルーツあんみつ	豚肉 いか さつま揚げ うずら卵 なると えび あずき 煮干し こんぶ 牛乳 寒天 トリガラ	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ 蜜 柑 梅 干し くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 Kcal 32.8 g 19.8 g 3.4 g
4	木	五穀ご飯 鶏肉の生姜焼き 野菜のごまあえ さつま汁	あずき 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油 揚げ 淡色辛みそ さば節 牛 乳	精白米 米粒麦 あわ きび 上白糖 さつまいも 板こんにやく 米ぬか油 ごま	こまつな にんじん しょうが もやし キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 Kcal 32.3 g 27.1 g 3.4 g
5	金	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 大根の味噌汁	鶏肉 えび 豆腐 赤色辛みそ 油 揚げ さば節 淡色辛みそ 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり 粉 じゃがいも 米ぬか油	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 だ いこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 Kcal 33.6 g 18.6 g 4 g
8	月	五目寿司 焼きししゃも じゃが餅スープ 果物 (十五夜)	油揚げ たまご かつお節 鶏肉 牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 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 ごぼう キャベツ ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 Kcal 28.6 g 19.9 g 2.6 g
9	火	キムチチャーハン ★菊花蒸し 春雨スープ (重陽の節句)	豚肉 豚ひき肉 鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご ベーコン 牛乳 トリガラ	米粒麦 精白米 パン粉 かたくり粉 もち米 はるさめ ごま油 米ぬか油	青ピーマン にんじん こまつな キムチ漬け ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 えのきたけ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 Kcal 32.5 g 24.5 g 3.6 g
10	水	きんぴらドッグ 森のチャウダー オニオンドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム トリガラ	コッパパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン ごま油 米ぬか油 無塩バター	にんじん さやいんげん パセリ ごぼう 玉葱 エ リンギ まいたけ セロリー とうもろこし グリン ピース 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	745 Kcal 25.8 g 36.4 g 3.6 g
11	木	中華丼 わかめスープ オレンジゼリー	豚肉 えび いか うずら卵 木 綿豆腐 牛乳 わかめ トリガラ ア ガー	精白米 米粒麦 三温糖 くずでん粉 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 ねぎ えのきたけ オレンジジュース みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 30.9 g 20.1 g 3.7 g
12	金	わかめご飯 中華卵焼き ポテトのから揚げ 月見汁	えび たまご さば節 わかめ しらす干し 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 白玉餅 さといも 米ぬか油	赤ピーマン にんじん こまつな ねぎ グリンピース だいこん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 29.7 g 20.4 g 4.1 g
15	月	敬老の日					
16	火	前期期末考査					
17	水	前期期末考査					
18	木	練馬スバゲティー いかくんサラダ ★さつまごま団子	まぐろ缶詰 いかくん製 たまご 焼きのり 牛乳 わかめ	スバゲティー三温糖 上白糖 さつまい も かたくり粉 オリーブ油 米ぬか油 ご ま油 ごま 無塩バター ごま	だいこん葉 にんじん だいこん レモン きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 Kcal 32 g 28.8 g 3.6 g
19	金	ピビンバ エノキとわかめのみそ汁 果物	豚肉 たまご さば節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし 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	735 Kcal 28.1 g 18.5 g 4.1 g
22	月	あぶたま井 田舎汁 果物	さば節 油揚げ なるとたまご 鶏 肉 生揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 Kcal 33.1 g 23.8 g 2.7 g
23	火	秋分の日					
24	水	さつまいもごはん 魚のかりんとがらめ もやしと胡瓜のゴマ酢あえ もずくの味噌汁	まぐろ 木綿豆腐 さば節 淡色辛みそ こんぶ 牛乳 沖縄もずく	精白米 さつまいも かたくり粉 上白糖 じゃがいも ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが もやし きゅう り はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 Kcal 34.9 g 20.3 g 4.1 g
25	木	★はちみつレモントースト かぼちゃシチュー 選べるデザート	ベーコン 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 トリガラ	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 薄 力粉 マーガリン 米ぬか油 有塩バター(アイス クリーム、フローズンヨーグルト、オレンジ シャーベット)	にんじん かぼちゃレモン にんにく しょうが 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 Kcal 24.3 g 38.3 g 2.7 g
26	金	マーボ豆腐丼 キャベツスープ 果物	豚ひき肉 赤色辛みそ 豆みそ 木 綿豆腐 ベーコン 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 上白糖 くずでん粉 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 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	802 Kcal 31.8 g 24.1 g 4 g
29	月	ハッシュド・ポーク ツナサラダ ミニトマト	豚肉 まぐろ缶詰 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 有塩バター ごま油	にんじん ミニトマト 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 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 Kcal 27 g 21.3 g 3.2 g
30	火	秋の香りご飯 さんまの生姜煮 かき玉汁 果物	鶏肉 油揚げ さんま 木綿豆腐 さ ば節 たまご こんぶ 牛乳	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 日本ぐり 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう しょうが ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 Kcal 34.6 g 27.8 g 3.7 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。

★25日に選べるデザートをつけました。

アイスクリーム(167Kcal)、フローズンヨーグルト(143Kcal)、オレンジシャーベット(79Kcal)の中から選びます。

★新メニューです。

### 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	
今月の平均	798	30.4	24.4	377	3	293	0.43	0.61	39	6.7	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	7.3	6.5	3

