



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

平成26年度

10月の給食だより

練馬区立石神井西中学校



暑さも和らいで過ごしやすい季節になり、秋の訪れが感じられます。勉強やスポーツ、読書などにしっかりと取り組める時期ですね。体力をつけるためには、十分な栄養を摂り、早寝早起き朝ご飯に努めましょう。

秋は、新米やさんま・さつまいも・かき・ぶどう・きのこなどたくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でもいろいろな秋の味覚が登場します。食欲の秋、旬を楽しみバランスよく食べて身体を作りましょう。

今月の献立から

- 1日：萩ご飯・・・秋の七草の萩の花にみたてた彩りのきれいな豆ご飯です。あずきはデンプン、たんぱく質、ミネラル、サポニンが含まれており利尿、整腸作用があり、肌をきれいにするといわれています。
- 2日：きのこ汁・・・えのき、なめこ、しめじを使います。食物繊維、ビタミンB群が多く含まれており栄養素の代謝を助ける働きがあり疲労回復に効果があります。この時期が旬のきのこです。
- 6日：スイートポテト・・・さつまいもはビタミンC、E、食物繊維が多く、さまざまな症状を改善する抗酸化力を発揮します。
- 17日：里芋ごはん・・・カリウムと食物繊維が多く、ぬめりはムチン免疫力を高める作用があります。
- 28日：さんまの蒲焼丼・・・良質なたんぱく質、脂質、ビタミン類が多く生活習慣病を予防する効果があります。



お米を食べましょう！！

お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心にさまざまなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は栄養のバランスも優れています。今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特長です。今年も収穫に感謝しておいしくいただきましょう。

☆ お米の栄養・・・体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー・・・252kcal ビタミン B2・・・0.02g

炭水化物・・・55.7g カルシウム・・・5g

たんぱく質・・・3.8g 鉄・・・0.2g

ビタミン B1・・・0.03g 食物繊維・・・0.5

主食と副食(おかず)の理想的な食べ方は、総摂取エネルギーの約半分を主食(ご飯)でとることです。中学生における給食1食分のエネルギー摂取基準は820kcalです。この半分は410kcalをご飯でとることになります。精白米約116g、ご飯約244gに相当します。西中で炊くお米の一人分の量はカレーや丼メニューで110g、ご飯におかずといった場合は、95gです。残さず食べてほしいのですが、残ってしまうのが現状です。

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ひします。

今月の引き落としは10月6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。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。



10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	水	牛乳 ☆秋ご飯 和風ハンバーグ のっぺい汁	あずき 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご さば節 油揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 もち米 パン粉 三温糖 かたくり粉 さといも 板こんにやく 竹輪ふ 米ぬか油 ごま	にんじん えだまめ 玉葱 だいこん ねぎ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.4 g
2	木	牛乳 麦ごはん 手作りふりかけ 大根と鶏肉の煮物 ☆きのこ汁	かつお節 鶏肉 さば節 豆腐 淡 色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 ごま 米ぬか油	だいこん はくさい えのきたけ なめこ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30 g 食塩相当量 2.7 g
3	金	牛乳 セサミトースト フランス風ポテトの田舎煮 野菜サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 うずら卵 牛乳 (トリガラ)	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 40 g 食塩相当量 2.5 g
6	月	牛乳 みそラーメン ☆スイートポテト	豚肉 なたと 赤色辛みそ 牛乳 うずら卵 たまご こんぶ 煮干し 生クリーム(トリガラ)	蒸し中華めん 三温糖 さつまいも 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん たら にんにく しょうが セロリー ねぎ はくさい もやし とうもろこし したく	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27 g 食塩相当量 4.6 g
7	火	牛乳 キャロットライス ししゃもフライ とん汁	豚肉 豆腐 さば節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ししゃも	精白米 薄力粉 パン粉 板こんにやく じゃがいも ごま油 米ぬか油 ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.9 g
8	水	牛乳 親子丼 呉汁	鶏肉 かまぼこ さば節 たまご 大豆 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g
9	木	牛乳 二色サンド ポークビーンズ ツナドレサラダ	豚肉 大豆 まぐろ缶詰 牛乳 (トリガラ)	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖 マーガリン 米ぬか油 ごま油	パセリ にんじん いちごジャム にんにくしょうが 玉葱 エリンギ キャベツ あしたば もやし	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g
10	金	牛乳 じゃこご飯 生揚げのふきよせ みぞれ汁 果物	鶏肉 生揚げ さば節 なたと しらす干し 牛乳	精白米 こんにやく 三温糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉 葱 だいこん えのきたけ ねぎ くだもの	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	牛乳 卵とじうどん 野菜のごまあえ かぼちゃのマフィン	さば節 油揚げ 鶏肉 たまご こんぶ 煮干し 牛乳 生クリーム	冷凍うどん 上白糖 かたくり粉 薄力粉 有塩バター ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな 干し椎茸 ねぎ 干しぶ どう もやし キャベツ	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.8 g
15	水	牛乳 ☆んめじごはん 魚の照り焼き けんちん汁 果物	油揚げ しろさけ 豆腐 さば節 こんぶ 牛乳	精白米 上白糖 板こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん ほんしめじ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ くだもの	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g
16	木	牛乳 チキンライス ウインナーのキッシュ パミセリスープ	鶏肉 ウインナー たまご ベーコン 牛乳 生クリーム プロセスチーズ(トリガラ)	精白米 米粒麦 上白糖 パミセリ 有塩バター 米ぬか油	トマトジュース にんじん ピーマン マッシュルーム 玉 葱 セロリー キャベツ	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.1 g
17	金	牛乳 ☆里芋ご飯 きびなごの南蛮漬け 豆腐チャンプル 果物	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 きびなご	精白米 発芽玄米 さといも 上白糖 かたくり粉 薄力粉 三温糖 くずでん粉 米ぬか油 ごま	にんじん さやいんげん ねぎ しょう が にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし グリンピース くだもの	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g
20	月	牛乳 ブルコギ丼 若布スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ (トリガラ)	精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん たら こまつな 玉葱 もやし りんご しょうが にん にく ねぎ くだもの	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.5 g
21	火	牛乳 ご飯 いかのチリソース ジャーマンポテト 春雨スープ	いか ベーコン 牛乳(トリガラ)	精白米 かたくり粉 じゃがいも はるさめ 米ぬか油 ごま油 上白糖	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉葱 えのき たけ キャベツ	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.2 g
22	水	牛乳 ごぼうごはん 鱈の西京焼き ほうれん草のソテー そうめん入りすまし汁	鶏肉 さわら 淡色辛みそ さば節 豆腐 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 そうめん 米ぬか油 ごま	ほうれんそう にんじん ごぼう とうもろこし ねぎ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.1 g
23	木	牛乳 ☆バゲティ豆入りミートソース ☆サツマイモ入りサラダ	豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛 乳	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 さつまいも 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベ ツ もやし レモン	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.3 g
24	金	牛乳 ホットドッグ ハワイシチュー イタリアンサラダ	フランクフルト 鶏肉 ベーコン 牛 乳(トリガラ)	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 米ぬか油 有塩バター オリーブ油	にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ 玉葱 はくさい	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 41.6 g 食塩相当量 4.2 g
27	月	牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキューソース ポテトソテー 油揚げと豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ さば節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん しょうが りんご にん にく ねぎ レモン 玉葱 とうも ろこし ごぼう だいこん	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3 g
28	火	牛乳 ☆さんまのかば焼き丼 わかめサラダ 沢に椀	さんま 豆腐 さば節 牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 かたくり粉 薄力粉 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ たけのこ	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.1 g
29	水	牛乳 ナン カレーポークビーンズ 花野菜サラダ	大豆 豚肉 ウインナー 牛乳 生クリーム (トリガラ)	ナン じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター オリーブ油 ごま	にんじん パセリ ブロッコ リー 玉葱 エリンギ セ ロリー カリフラワー	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 3.6 g
30	木	牛乳 ゆかりごはん 魚のオニオン焼き ☆いものこ汁 果物	しろさけ 豆腐 赤色辛みそ 牛乳 煮干し こんぶ	精白米 三温糖 さといも こんにやく 米ぬか油	しそ葉 ほうれんそう にんじ ん 玉葱 ねぎ くだもの	エネルギー 722 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g
31	金	牛乳 ご飯 かつおのこはく煮 まご和え 吉野汁	かつお 油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 さば節 牛乳 こんぶ	精白米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 上白糖 こんにやく あしたばうどん 米ぬか油 ごま	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ ねぎ	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 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。

☆旬の食材を使って季節の献立を作ります。

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	811	30.6	28.1	379	3	323	0.43	0.59	39	6.9	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	7.3	6.5	3

