



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

平成26年度

11月の給食だより

練馬区立石神井西中学校



秋も深まってきました。合唱コンクールに向けて各クラスの朝練習の歌声がとても爽やかな一日の始まりになっている石神井西中学校。合唱コンクールのポスターのコンクールもありました。すばらしい作品が沢山あり当日の発表がとても楽しみです。

11月からお米も新米が届きます。平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を「和食」の日と制定しました。

人間のからだは食べ物を食べることによって、からだを作り活動するためのエネルギーを得ています。成長期の皆さんにとってはからだの基本を作る時期でもあるため、バランスの良い食事をすることはとても重要です。丈夫なからだをつくるためにも食生活を大切にしたいものです。主食・主菜・副菜を1日3食、毎日の繰り返し皆さんのからだを作ります。家庭での食事にも目を向けてみましょう。

感謝の気持ちを表しましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。皆さんは「いただきます」「ごちそうさま」を毎日どんな気持ちで言っていますか？「いただきます」には命あるものの命をいただくという意味があり「ごちそうさま」は、料理の支度のために走り回った(馳走した)人へ感謝する言葉です。好き嫌いせず、食べ物に感謝し、作ってくれる人に感謝して食事をしましょう。

今月の献立から

6日：菊花寿司は青森県八戸の郷土料理です。

菊は若返りの妙薬ともいわれています。毎日生まれかわっている細胞を若々しく保ちましょう。

26日：今年も練馬のキャベツを使って回鍋肉^{ホイコーロー}を作ります。生産量は野菜の中で第二位でビタミンCが多

く特に芯の部分に多く、ビタミンUが含まれています。練馬区産の新鮮なキャベツが朝給食室に届きます。農家の方、運んでくださった方、料理を作った方達に感謝していただきましょう。

* 花野菜サラダのレシピ(5人分) *

材料：ブロッコリー・・・125g
カリフラワー・・・125g
オリーブ油・・・12.5g
穀物酢・・・12.5g
しょうゆ・・・21g
三温糖・・・7.5g
白すりごま・・・15g

作り方：①野菜は食べやすく切って茹でておく。
②調味料は加熱してさましておく。
③①を②のドレッシングであえる。



旬の野菜カリフラワーにはビタミンCが多く風邪対策、美肌対策、がん予防に
ブロッコリーはベターカロテン、ビタミンB、C、Eが豊富、造血作用、鉄分豊富
ごまドレッシングで香ばしいサラダです。

学校給食費の納入にご協力ください。今月の引き落としは11月5日(水)です。
残高の確認をよろしくお願ひします。



11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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
5	水	牛乳 みそラーメン スイートポテト	豚肉 なたと 米みそ うずら卵 たまご こんぶ 煮干し 牛乳 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 にら にんにく しょうが セロリー ねぎもやし はくさい とうもろこし しなちく		851 Kcal	29.7 g	27.1 g	4.6 g
6	木	牛乳 ☆菊花寿司 とりのからあげ キャベツのおかか和え えのきのすまし汁	油揚げ 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 なたと さば節 こんぶ 牛乳 わかめ		精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油 ごま油		にんじん さやいんげん 干し椎茸 菊のり しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ		781 Kcal	31.9 g	27.9 g	4.5 g
7	金	牛乳 ご飯 さんまの塩焼き キムチ大根漬け 生揚げの味噌汁 果物	さんま 生揚げ さば節 米みそ牛乳		精白米 さといも 米ぬか油		にんじん ほうれんそう はくさいキムチ漬け だいこん はくさい		759 Kcal	32.9 g	24.2 g	3.3 g
10	月	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 こまつな レモン にんにくしょうが 玉葱 セロリー キャベツ とうもろこし 福神漬		840 Kcal	20.6 g	18.9 g	2.6 g
11	火	牛乳 ひじきごはん 焼きかぼちゃコロッセ のっぺい汁 ミニトマト	鶏肉 油揚げ 豚肉 さば節 ひじき 牛乳 脱脂粉乳 こんぶ		精白米 しらたき 上白糖 マッシュ ポテト パン粉 さといも 板こんにやく 竹輪ふ かたくり粉 米ぬか油 有塩 バター		にんじん 西洋かぼちゃ ミニトマト グリンピース 玉葱 だいこん ねぎ		886 Kcal	30 g	23 g	4.9 g
12	水	牛乳 揚げパン (ごま) ミートボールスープ フルーツのヨーグルト和え	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳 ヨーグルト トリガラ		胚芽ばん 上白糖 パン粉 じゃがいも マカロニ ごま 米ぬか油		にんじん ほうれんそう 玉葱 はくさい とうもろこし バイン缶 みかん缶 黄桃缶		746 Kcal	28.7 g	28 g	2.4 g
13	木	牛乳 ご飯 かじきの和風ステーキ ジャーマンポテト 大根の味噌汁	めかじき ベーコン 油揚げ さば節 米みそ 牛乳		精白米 じゃがいも 有塩バ ター 米ぬか油		こまつな にんにく 玉葱 だいこん ねぎ		765 Kcal	32.4 g	20.7 g	3.5 g
14	金	牛乳 四川豆腐丼 きゅうりの中華漬け ジュリエンスープ(野菜の千切りスープ)	豚肉 木綿豆腐 牛乳 トリガラ		精白米 三温糖 かたくり粉 くずでん粉 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん こまつな キャベツ さやえんどうしょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 きゅうり セロリー		740 Kcal	29.2 g	20.3 g	3.8 g
17	月	牛乳 茶飯 おでん パンサンスー(中華風春雨サラダ)	さつまいも 油揚げ つみれ 焼き竹輪 はんもどき うずら卵 なたと さば 節 こんぶ 牛乳 煮干し		精白米 板こんにやく 竹輪ふ 上白糖 はるさめ ごま油 米ぬか油 ごま		にんじん だいこん もやし きゅうり		759 Kcal	30.9 g	20.5 g	3.3 g
18	火	牛乳 麦ごはん 魚の黄金焼き かふう大根 味噌汁 果物	しろさけ 豚肉 油揚げ 米みそ さば節 牛乳 プロセスチーズ		精白米 米粒麦 上白糖 さつまいも 板こんにやく マヨネーズ ごま油		にんじん だいこん ごぼう くだもの		775 Kcal	24.4 g	25.7 g	3 g
19	水	牛乳 かつ丼 土佐和え 豆腐の味噌汁 (3年給食なし)	豚肉 さば節 たまご かつお節 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ		薄力粉 パン粉 上白糖 精白米 米粒麦 米ぬか油		糸みつば ほうれんそう にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ		857 Kcal	39.8 g	26.3 g	4 g
20	木	後期中間考査										
21	金	牛乳 五目ごはん ツナの厚焼き卵 吉野汁 果物 (後期中間考査)	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰 たまご 焼き竹輪 木綿豆腐 さば節 こんぶ 牛乳		精白米 上白糖 こんにやく 干しうどん かたくり粉 米ぬか油		にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱 ねぎ くだもの		843 Kcal	34.6 g	27.1 g	3.5 g
25	火	牛乳 スパゲティナポリタン ポテトサラダ スイミータン(中華風コーンスープ)	ベーコン たまご 牛乳 トリガラ		スパゲッティ じゃがいも かたくり粉 米ぬか油 マヨネーズ		にんじん 青ピーマン セロ リー 玉葱 きゅうり とうもろこ し クリームコーン缶 ねぎ		825 Kcal	25.9 g	36.8 g	4.6 g
26	水	牛乳 麦ごはん☆回鍋肉(練馬キャベツ) トックのスープ グレープゼリー	豚肉 米みそ 麦みそ 鶏肉 牛乳 アガー		精白米 米粒麦 三温糖 トック 上白糖 米ぬか油 ごま ごま油		にんじん 青ピーマン チンゲンツァ イにんにく しょうが キャベツ たけ のこ 干し椎茸 ねぎ ぶどうジュース		813 Kcal	27 g	18.1 g	2.7 g
27	木	牛乳 きつねすし 鯖の文化干し 豆腐団子汁 果物	油揚げ 鯖 さば節 絹ごし豆 腐 焼きのり 牛乳		精白米 三温糖 白玉粉		にんじん こまつな だいこん えのきたけ くだもの		837 Kcal	35.2 g	26 g	4 g
28	金	牛乳 麦ごはん ヘルシー酢豚 春雨スープ 芋ようかん	豚肉 凍り豆腐 ベーコン 牛乳 粉寒天 トリガラ		精白米 米粒麦 かたくり粉 中ざら糖 水砂糖 はるさめ さつまいも 上白糖 米ぬか油		にんじん 青ピーマン こまつな しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 いちごジャム えのきたけ キャベツ		868 Kcal	27.4 g	23.9 g	2.4 g

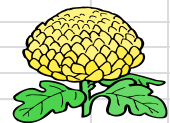
★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

★ご意見、ご要望、自慢料理などを学校へお寄せください。

リクエスト献立です。

☆菊花寿司は青森県八戸の郷土料理です。

☆今年も練馬キャベツの日に区内のきやべつをいただきます。地場野菜を使って回鍋肉をつくります。キャベツの生産に協力して下さった方達に感謝をしていただきます。米飯給食の残食調査もあります。ご協力をお願いします。



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	g
今月の平均	810	30	24.7	379	3	341	0.44	0.58	39	6.1	3.6
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

