



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

平成26年度

12月の給食だより

練馬区立石神井西中学校



今年も残すところわずかとなりました。寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っているとかぜをひきやすくなってしまいます。冬は、空気が乾燥し低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが、猛威をふるいます。大晦日、お正月と行事が続きご馳走を食べる機会の多い冬休みですが、食べ過ぎには気をつけましょう。体調を整え冬休みを元気に過ごしましょう。

風邪の予防には早寝早起き朝ごはんを心がけ、3食バランスよく食べ、旬のものをしっかりいただきましょう。ご飯を中心に大豆、野菜、魚など国内で生産される食材を中心とした、伝統的な日本の食生活を取り入れましょう。

12月のメニューより

練馬区は緑豊かな地域です。多く農地があり農家の方が丹精込めて育てた野菜が収穫されています。練馬といえば練馬大根、一般的でどこにでも売っている青首大根と比べると、太くて長い外形と、繊維質が多く歯ごたえがあることが特徴です。12月7日(日)に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根を学校給食に提供していただくことになっています。8日(月)は区内小中学校で練馬大根を使った給食を実施します。本校では、この大根を使って「練馬スパゲティ」をつくります。たっぷりの大根おろしにツナを混ぜて作ったソースと茹でたのスパゲティをからめて食べる人気メニューです。美味しい大根を作ってくださいました農家の方々に感謝して残さず食べましょう。

22日の冬至にちなんでかぼちゃを使ったほうとうを作ります。冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、昔から冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災を祈る風習があります。



冬休みに作ってみましょう。

豆腐団子汁 (4人分)

白玉粉	70g	塩	少々
豆腐	80g	酒	少々
水	20g	しょうゆ	8g
鶏肉	80g	みりん	少々
人参	60g	*作り方	
里芋	120g	①白玉粉と豆腐に水をく	
大根	120g	わえよく練ります。	
小松菜	50g	丸めて熱湯でゆでる。	
えのきだけ	40g	②出し汁をとっておく。	
削り節	15g	③②に肉野菜を入れ味を	
出し汁	700g	整えて団子を入れる。	

いかのチリソース (4人分)

いか (ロールいか)	40g	8切れ
塩・コショウ・小麦粉・でん粉・油		
チリソース	*作り方	
にんにく	少々	①いかは塩・コショウして粉
生姜	少々	・でん粉をまぶして油で揚
砂糖	少々	げる。
トバンジャン	少々	②チリソースは材料を合わせ
ケチャップ	50g	て煮ます。
水	60cc	③揚げたいかを②でからめます。
ねぎ (みじん切り)	40g	
しょうゆ	6g	
塩・でん粉	少々	

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12月5日(金)です。今年度最後の引き落としになります。よろしくお願ひします。



12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			
1	月	牛乳	あんかけやきそば かぼちゃ入りぜんざい 果物	豚肉 えび いか なたと うずら あずき 牛乳 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 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 西洋かぼちゃ しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	936 38.3 23 3.5
2	火	牛乳	ご飯 わかさぎのフライ ポイル野菜 油揚げと豆腐の味噌汁	木綿豆腐 油揚げ さば節 米みそ 牛 乳 わかさぎ	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん キャベツ とうもろこし し モン ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 27.8 23 3.5
3	水	牛乳	五目中華どん 春雨スープ ミルクゼリー	豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ ベーコン 牛乳 粉寒天 トリガラ	精白米 米粒麦 くずでん粉 はる さめ 上白糖 ごま油 米ぬ か油	にんじん チンゲンツァイ こまつな にん にく たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ はくさい えのきたけしょうが みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 31.7 21.1 2.6
4	木	牛乳	きんぴらドッグ ポトフ ☆キャラメルポテト	豚モモ(脂身付き) ウィンナー 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも さつま いも グラニュー糖 マーガリン ごま油 米ぬか油 有塩バター	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ごぼう 玉葱 キャベツ エリンギ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 24.1 33.1 3
5	金	牛乳	チキンライス チーズオムレツ ワンドンスープ 果物	鶏肉 ショルダーハム たまご な たと 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム 煮干し トリガラ	精白米 米粒麦 ワンタン 有 塩バター 米ぬか油 ごま油	トマトジュース にんじん 青ピーマン チンゲンツァイ マッシュルーム 玉葱 しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 32.7 25.6 5
8	月	牛乳	練馬スバゲティー いかくんサラダ 果物	まぐろ缶詰 いかくん製 焼きのり 牛 乳 わかめ	スパゲッティ 三温糖 上白糖 オ リーブ油 米ぬか油 ごま油 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 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 29.3 21.1 3.5
9	火	牛乳	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁 ゆず大根	さけ 米みそ 木綿豆腐 油揚げ さ ば節 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも 有塩バター ご ま 米ぬか油	にんじん 青ピーマンしょうが キャベツ 玉葱 もやし ごぼう だいこん えのきた け ねぎ ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 38.4 17.6 4.1
10	水	牛乳	フレンチトースト チリコンカン イタリアンサラダ	たまご 豚肉 うずら豆 大豆 ベー コン 牛乳 パルメザンチーズ トリガ ラ	食パン 上白糖 じゃがいも 三温糖 有塩バター 米ぬか油 オ リーブ油	にんじん トマト缶詰 パセリ プ ロッコリー にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 29.9 28.7 3.3
11	木	牛乳	鶏豆きのかカレーライス れんこんサラダ	鶏肉 レンズまめ ポンレスハム 米 みそ ヨーグルト 牛乳	精白米 米粒麦 薄力粉 白ざら糖 じゃがいも 上白糖 米 ぬか油 ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 セロリー 生椎茸 えのきたけ ほんしめじれ んこん とうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	907 27.6 27.5 2.8
12	金	牛乳	わかめのご飯 魚のマリアナソース 中華スープ 果物	かじき ベーコン わかめ 牛乳 トリガラ	精白米 かたくり粉 薄力粉 上白 糖 はるさめ ごま 米ぬ か油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 えの きたけ はくさいりんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 31.8 18.5 2.8
15	月	牛乳	北海ごはん 京がんもと冬野菜の煮物 かき玉汁	ホタテ貝 鶏肉 がんもどき 木綿豆腐 さば節 たまご こんぶ 牛乳	精白米 もち米 しらたき 上白糖 じゃ がいも さといも かたくり粉 米ぬか 油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな 干し椎 茸 とうもろこし缶詰(ホール) グリンピース (冷凍) だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 34.2 26 4.3
16	火	牛乳	ハッシュド・ポーク 花野菜サラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 中ざら糖 薄 力粉 三温糖 米ぬか油 オ リーブ油 ごま	にんじん ブロッコリー しょうが にん にく 玉葱 マッシュルーム カリフラ ワー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 26.7 21 3
17	水	牛乳	ご飯 さばのキムチ味噌煮 五目豆 月見汁	まさば 米みそ 大豆 さば節 牛乳	精白米 板こんにやく 上白糖 白 玉粉 さといも 米ぬか油 ご	にんじん こまつな キムチ漬け はく さい ごぼう れんこん 干し椎茸 グリン ピース だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 31.3 18.1 3.3
18	木	牛乳	焼カレーパン 白菜シチュー 果物	豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏肉 牛 乳 脱脂粉乳 生クリーム トリ ガラ	柏パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 はくさい マッ ッシュルーム くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 32 30.8 3.2
19	金	牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 うずら豆の甘煮 果物	豚肉 焼き豆腐 かつお節 うずら豆 牛乳	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 上 白糖 米ぬか油	にんじん しゆんぎく 生椎茸 はくさ い ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.9 22.1 2.7
22	月	牛乳	☆ほうとう チーズケーキ 果物	豚肉 さば節 油揚げ 米みそ た まご 牛乳 プロセスチーズ	板こんにやく さといも ほうとう 薄 力粉 上白糖 有塩バター	にんじん かぼちゃ こまつな 干し 椎茸 ねぎ 玉葱 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 31.3 29.9 4
24	水	牛乳	チャーハン ジャンボ餃子 野菜スープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 トリガラ	精白米 米粒麦 ぎょうざの皮 かつ くり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン ならこまつな にん にく 干し椎茸 とうもろこし ねぎ しょうが キャベツ 玉葱 レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 26.9 25.5 3.2
25	木	牛乳	パインパン ☆ ローストチキン オニオンドレッシングサラダ ミネストローネスープ ミントマト	鶏肉 ベーコン 牛乳 トリガラ	パインパン 上白糖 じゃがいも マカ ロニ 米ぬか油	にんじん パセリ トマト缶 ミントマト しょう が キャベツ きゅうり レモン 玉葱 セロリー とうもろこし グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 43.5 43.2 3.4

★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。

☆4日の新メニューのキャラメルポテトはさつまいもを使って作ります。
☆8日は練馬大根を使って区内の小・中学校で練馬大根メニューを実施します。
☆22日はほうとうを作ります。山梨県の郷土料理です。冬至にちなんでかぼちゃを使った麺料理です。
☆25日はクリスマスメニューです。



一人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	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	806	31.6	25.3	392	3	345	0.46	0.6	50	6.5	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

