



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

平成26年度

# 1月給食だより

練馬区立石神井西中学校



明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活がスタートしました。今年も、生徒達の健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

## 風邪のウイルスに負けないからだを作しましょう！

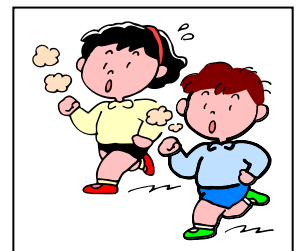
人のからだは外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治す働きがあります。自分自身を治そうとする力(免疫力・治癒力)を高めるには・・・栄養・睡眠・運動が必要です。

「栄養」1日3食バランスよく！たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを中心に食事に取り入れましょう。

「睡眠」からだを守る免疫力や治癒力は睡眠中に作られます。

「運動」風邪に負けない体力をつけましょう。

「衛生」こまめに手洗い・うがいをしましょう。



## 全国学校給食週間が始まります。

明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、ララ(米国の民間団体)などからの援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。

学校給食が戦後多くの人の善意でスタートしました。現在の給食のように栄養のバランスのとれたおいしい給食が食べられることに感謝しましょう。また、学校給食が健康作りに役立つよう配慮されていることや、食事を通じてマナーや食文化を学ぶなど、給食に求められている役割も知り、“食”の大切さについて考える1週間にしましょう。



## 今月の献立から

### 8日：野菜のリゾット

7日の人日(じんじつ)の節句に七草の若菜を食べると1年中病気をしないとされています。お正月のご馳走で疲れた胃腸にやさしい洋風のおかゆを作ります。

### 13日：磯辺餅のチーズ焼き

鏡開きにちなんでお供えた餅を使いますが、学校では切り餅にチーズとのりを巻いて作ります。

### 26日：たくあん入りご飯

地場野菜の練馬だいこんのたくあん漬けを使います。

### 27日：ビビンバ、トックのスープ

韓国の家庭料理、給食でも人気メニューです。

### 28日：とびうおのコロッケ

東京都八丈島産のとびうおのすり身を使って作ります。

今年度の給食費の引落しは終了しました。納入にご協力ありがとうございました。来年度もご協力よろしくお願いいたします。未納のある方は、至急納入をお願いします。



# 1月 献立表

石神井西中学校

平成 27 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		エネルギー	たんぱく質
8	木	牛乳 揚げパン(ごま) 野菜のリゾット 切り干し大根とツナのサラダ 果物	きな粉 鶏肉 レンズまめ まぐろ缶詰 牛乳 パルメザンチーズ とりがら		コッペパン 上白糖 精白米 ごま 米ぬか油 オリーブ油 有塩バター		にんじん こまつな 玉葱 ほんしめじ 切干しいんこ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 26.3 29.7 2.5
9	金	牛乳 ドライカレー まぜっこサラダ おかしな半熟たまご	豚肉 レンズまめ かつお節 プロセスチーズ 牛乳 粉寒天 しらす干し 乳酸菌飲料		精白米 発芽玄米 上白糖 有塩バター 米ぬか油 ごま		にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉葱 グリンピース ス 干しぶどう きゅうり だいこん キャベツ もも缶		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 29.1 23.2 3.3
13	火	牛乳 七草うどん ☆磯辺餅のチーズ焼き 菊花みかん	豚肉 油揚げ うずら卵 かつお節 牛乳 プロセスチ ーズ 焼きのり	😊	冷凍うどん もち		にんじん だいこん葉 かぶ (葉) せり だいこん かぶ 干し椎茸 みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	916 33.7 23 5.1
14	水	牛乳 親子丼 さつま汁 果物	鶏肉 さば節 たまご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳		精白米 米粒麦 上白糖 さつまいも 板こんにやく 米ぬか油		にんじん こまつな しょうが 玉葱 グリンピース だいこん くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 39.2 26.9 4.3
15	木	牛乳 ピザトースト ボルシチ ☆コーヒーゼリー	ウィンナー 豚肉 うずら豆 プロセスチーズ 牛乳 生クリーム アガー とりがら	😊	食パン じゃがいも 上白糖 米ぬか油		にんじん パセリ にんにく 玉葱 キャベツ セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 31 33.6 3.9
16	金	牛乳 ご飯 魚の祐庵焼き じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	鮭 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ わかめ		精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 米ぬか油		にんじん ゆず(果汁、生) 玉葱 グリンピース たけのこ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 34.8 18.7 2.9
19	月	牛乳 麦ごはん 和風金平ハンバーグ パセリポテト レタススープ ミニトマト	豚肉 たまご 牛乳 とりがら		精白米 米粒麦 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油		にんじん ミノトマト 玉葱 ごぼう たけのこ 干し椎茸 レタス 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	773 30.4 19.9 3.6
20	火	牛乳 ゆかりごはん きびなごの南蛮漬け 野菜のごまあえ 大根の味噌汁	油揚げ さば節 米みそ 牛乳 きびなご		精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま		しそ葉 こまつな にんじん ねぎ 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	740 27.4 17.4 3.4
21	水	牛乳 スパゲティ豆入りミートソース フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 パルメザンチ ーズ 牛乳 寒天缶 ヨーグルト		スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 米ぬか油		にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム みかん 缶 パイン缶 もも缶		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 32.6 25 2.9
22	木	牛乳 シシジュシー 沢煮椀 ☆サーターアンダギー	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 さば節 たまご 刻み昆布 牛乳	😊	精白米 板こんにやく 上白糖 薄力粉 黒砂糖 米ぬか油		にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ たけの こ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 30.8 25.8 3.1
23	金	牛乳 黒豆ご飯 鯖の味噌煮 田舎汁 果物	黒豆 さば 米みそ 鶏肉 生揚げ さば節 牛乳		精白米 発芽玄米 もち米 三温糖 こんにやく じゃがいも かたくり粉 米ぬか油		糸みつば にんじん こまつ な 梅干し しょうが ごぼう ねぎ だいこん ほんし めじ くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 36.4 23.7 2.4
26	月	牛乳 たくあん入りご飯 いかの七味焼き 豚汁 果物	いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ さば節 焼きのり 牛乳		精白米 発芽玄米 こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油		だいこん葉 にんじん たくあん しょうが ねぎ ごぼう だいこん くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 36.5 22.7 3
27	火	牛乳 ビビンバ トックのスープ ニューナイ豆腐	豚肉 たまご 鶏肉 牛乳 アガー とりがら		精白米 上白糖 トック 米ぬか油 ごま ごま油		にんじん こまつな チンゲンツァ イ しょうが にんにく ぜんまい もやし ねぎ みかん缶 パイン 缶 もも缶		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 28.1 21.9 3.5
28	水	牛乳 五目寿司 ☆とびうおのコロッケ 生揚げの味噌汁 果物	油揚げ とびうおすり身 さば節 米みそ プロセスチーズ 牛乳	😊	精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 さといも ごま オリーブ油 米ぬか油		にんじん バジル ほうれんそ う 干し椎茸 かんぴょう 玉 葱 はくさい 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	907 38.3 34.4 3.9
29	木	牛乳 ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ いものこ汁	鶏肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ヨーグルト 煮干 こんぶ		精白米 じゃがいも さといも こんにやく 米ぬか油 マヨネーズ		にんじん ほうれんそう 玉葱 にんにく しょうが きゅうり とうもろこし ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.6 24.1 3.2
30	金	牛乳 ☆チキンソリア イタリアンスープ 果物	鶏肉 むきえび ベーコン たまご 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ とりがら	😊	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 米ぬか油 有塩バター		ブロッコリー にんじん ほうれんそう ほんしめじ 玉葱 とうもろこし くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 33.9 32.4 3.8

★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。

☆今月の新メニューです。

## 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	g
今月の平均	817	32.8	25.2	412	3	330	0.46	0.6	35	7.6	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

