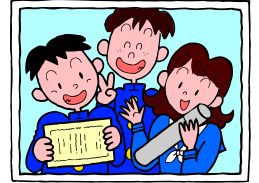




平成26年度

# 3月給食だより

練馬区立石神井西中学校



まだ寒い日もありますが、少しずつ日がのびて、春を感じる頃となり、いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年を振り返って自分の食生活を見直してみましょう。

- ① 朝ごはんは毎日食べましたか？
- ② 食事の前にはきれいに手を洗いましたか？
- ③ 給食は好き嫌いせず食べましたか？
- ④ よくかんで食べましたか？
- ⑤ 感謝の気持ちをこめて、挨拶できましたか？
- ⑥ 食事の準備や後片付けができましたか？



3月3日はひな祭りです。女の子の成長や幸せを願う行事で桃の節句ともいいます。もとは草や紙で作った人形で体をなでて災いを移し、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりと言われています。ひな祭りには、ひな人形を飾り、桃の花や、ひなあられ、ひし餅、白酒などを供えます。ひし餅の緑は若草、白は雪、桃色は桃の花で、早春の景色をあらわしています。

3月20日は卒業式です。3年の皆さん卒業おめでとうございます。給食をみんなで楽しく食べていましたか。リクエスト献立はいかがでしたか。給食当番をしっかり務めましたか。今まで食べた給食を参考に、卒業しても栄養バランスのよい食事をして下さい！



## 今月の献立から

### 2日:帆立ごはん

冬から春に美味しい北海道の帆立を使いごはんをつくります。  
肝機能の向上、心血管疾患の予防に効果があります。

### 11日:おむすび

震災復興応援メニューにおにぎりが活躍しました。  
震災をわすれずに給食が食べれることに感謝をしましょう。

### 17日:鶏つくね焼き

低カロリー、低脂肪、高たんぱくの鶏肉の挽肉にねぎ、生姜、にんじん、卵を使って作ります。

### 19日:チャンポンうどん

魚貝類を使います。お彼岸にちなんで二色おはぎを作ります。

### 23日:小倉トースト

名古屋の名物トーストです。バタートーストに小豆あんをのせます。

### サーターアンダーギーの作り方

※材料(10人分)

- 小麦粉・・・250g
- ベーキングパウダー・・・8g
- たまご・・・300g
- 牛乳・・・125g
- 米サラダ油・・・6g
- 黒砂糖・・・50g
- 揚げ油

※作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかける。
- ② 半量の牛乳で黒砂糖をとかしておく。残りの牛乳、小麦粉、ベーキングパウダーを加えよく混ぜる。
- ③ 棒状、または丸めて140℃の油で揚げる。  
春休みに作ってみてね！

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。来年度の給食費の引き落としについては、4月にお知らせします。来年度もご協力よろしくお願いたします。

# 3月 献立表



平成 27 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		
2	月	牛乳 ☆帆立ごはん 春巻 野菜ナムル 切干大根の味噌汁 果物	ほたてがし 油揚げ 豚肉 えび かつお節 米みそ わかめ 牛乳	精白米 上白糖 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし にんにく 切干しいた こんくだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 35.8 19.8 4
3	火	牛乳 五目寿司 ししゃもの香味焼き ポイル野菜 すまし汁 アイスクリーム (ひな祭り)	油揚げ えび かに 豆腐 かまぼこ かつお節 ししゃも アイスクリーム 牛乳	精白米 上白糖 ぐずでん粉 ごま 米ぬか油	さやいんげん にんじん レモン こまつな ブロッコリー 干し椎茸 かんぴょう ねぎ レモン だいこん どうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 32.1 22.8 4.2
4	水	牛乳 親子丼 (3年リクエスト) きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁 果物	鶏肉 かまぼこ さば節 たまご かに かつお節 豆腐 米みそ 米みそ わかめ 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 グリンピース きゅうり えのきたけ なめこ ふなしめじ ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 38.5 22 5
5	木	牛乳 揚げパン (3年リクエスト) カレーポークビーンズ フルーツのヨーグルト和え	きな粉 大豆 豚肉 ウィナー 生クリーム ヨーグルト 牛乳 トリガラ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん バセリ 玉葱 エリンギ セロリー 蜜柑缶 パイ缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	956 25.5 55.8 3
6	金	牛乳 昆布ごはん 魚の照り焼き 野菜のうま煮 そうめん入りすまし汁	油揚げ 魚 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 さば節 木綿豆腐 こんぶ わかめ 牛乳	精白米 上白糖 こんにやく じゃがいも そうめん 米ぬか油 ごま	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 38.6 20.7 5.2
9	月	牛乳 麦ごはん 魚のかりとがらめ 大根と鶏肉の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 果物	まぐろ 鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ さば節 わかめ 牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま	しょうが だいこん ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 37.3 24.6 3.5
10	火	牛乳 ブルコギ丼 (3年リクエスト) いかくんサラダ 野菜スープ	豚肉 いかくん製 わかめ 牛乳 トリガラ	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん いら こまつな 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 28.1 30.8 4
11	水	牛乳 ☆おむすび (震災復興応援メニュー) 豚汁 果物	さけ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ さば節 焼きのり 牛乳	精白米 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	753 29.9 18.1 2.1
12	木	牛乳 ジャージャー麺 スイートポテト (3年リクエスト) 若布スープ	豚肉 トリガラ 米みそ 豆みそ たまご 木綿豆腐 生クリーム 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	970 35.1 34.5 4.7
13	金	ミルク コーヒー ホットドッグ ミネストローネスープ ツナドレサラダ 果物	フランクフルト 豚肉 ベーコン まぐろ缶 ミルクコーヒー トリガラ	コッペンパン じゃがいも マカロニ 上白糖 マーガリン 米ぬか油 ごま油	にんじん トマト缶 さやいんげん こまつな 赤ピーマン キャ ベツ 玉葱 セロリー どうもろこし 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	722 27.2 31.5 3.5
16	月	牛乳 赤飯 海老フライ (卒業お祝い) 中華サラダ 沢煮椀 果物	ささげ えび 豆腐 さば節 牛乳	精白米 もち米 薄力粉 パン粉 上白糖 はるさめ ごま 米ぬか油 ごま油	赤ピーマン にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん えのきたけ たけのこ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 33.1 19.7 4.4
17	火	牛乳 しめじごはん ☆鶏つくね焼き ワタンスープ 果物	油揚げ 鶏肉 たまご なたと こんぶ 煮干し 牛乳 トリガラ	精白米 上白糖 パン粉 かたくり粉 上白糖 はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ほん しめじ ねぎ しょうが 干し椎 茸 もやし たけのこ くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 35.6 21.2 4
18	水	牛乳 ご飯 焼き魚 東京うどの和風サラダ じゃが餅スープ 果物	めかじき かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ うど ごぼう 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	836 40.1 20.2 2.6
19	木	牛乳 ☆チャンポンうどん 二色おはぎ (お彼岸メニュー) 果物	さば節 トリガラ 豚肉 いか えび かまぼこ とうら卵 きな粉 こんぶ 牛乳	冷凍うどん 精白米 もち米 上白糖 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん いら しょうが にん にく 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	976 32.6 19.9 7.5
23	月	牛乳 ☆小倉トースト ホワイトシチュー まぜっごサラダ ミニトマト	あずき 鶏肉 えび かつお節 牛乳 しらす干し トリガラ	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 米ぬか油 ごま マーガリン	にんじん ほうれんそう ミニトマト 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 32.2 30.5 3.2
24	火	ジョア カツカレーライス イタリアンサラダ 福神漬	豚肉 ベーコン 乳酸菌飲料 トリガラ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 じゃがいも 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー に んにく 玉葱 セロリー りん ご キャベツ 福神漬	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	902 25.8 22.1 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。

☆新メニューです。お楽しみに。



3年リクエストメニューを取り入れました。好きなメニューもバランスよく取り入れるとパワーアップします。

卒業を控えた3年最終日の給食はお赤飯のお祝いメニューです。

## 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	834	33	25.9	383	3	303	0.5	0.6	49	7.3	4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

