



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

平成27年度

4月給食だより

練馬区立石神井西中学校



新しい学年での生活がスタートしました。

ご入学・ご進級おめでとうございます。春うららかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室に先生や友達と、環境が変わり心機一転、やる気に満ちあふれていることでしょう。給食室では、よりいっそう安全でおいしく、楽しい給食をお届けできるよう、給食作りに取り組んでいきたいと思っております。1年間どうぞよろしく願いいたします。給食室のスタッフは、本年度もフジ産業株式会社の小野チーフ、伴野サブチーフ、横山さん、中谷さん、荒川さん、新倉さん、藤田さん、塩田さん、鈴木さんの皆さんです。栄養士は陶山陽子です。昨年度に引き続き給食だよりで食の情報をお伝えしたいと思っています。ご家庭でお役立ていただければ幸いです。

人を良くすると書いて「食」

人を良くすると書いて「食」といいます。食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものです。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

1. 適切な栄養で健やかな体をつくる。
2. 食べることの大切さや喜びを知る。
3. 給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。
4. 自分で考え、選んで食べられるようになる。
5. いつも感謝の気持ちをもっていただくことができる。
6. 他人のことを考えて気づかい学校生活を豊かなものにする。
7. 伝統や歴史を学び地域の食の文化を未来に伝えていく。



今月の献立について

- 8日：桜ごはん…進級のお祝いに桜の花の塩漬けをごはんに炊き込みます。
- 9日：チキンカレーライス…1年生給食開始です。配りやすいカレーライスにしました。
- 14日：赤飯…入学・進級のお祝いにお赤飯を作ります。
- 16日：つみれ汁…地産地消で八丈島産のむろあじのすり身を使ってつみれを作ります。
- 17日：ポテトポレンタ：イタリア料理です。じゃがいもをマッシュしてバター、卵、粉チーズと小麦粉を混ぜて焼きます。
- 30日：新たけのこ：今が旬のたけのこを使います。石神井西中学校の生徒たちの健やかな成長を願って作ります。



学校給食費の徴収にご協力ください！

給食費は1食単価が323円です。最初の引き落としは6月1日(月)になります。金額は後日お知らせいたします。



4月 献立表

平成 27 年

石神井西中学校

| 日曜日 | 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 | |
| 8 | 水 | 牛乳 桜ご飯 魚の西京焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 沢に椀 | 魚 米みそ 油揚げ 木綿豆腐 さば節 牛乳 | 精白米 もち米 上白糖 | にんじん こまつな 青菜 だいこん えのきたけ たけのこ | エネルギー 752 Kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 21 g 食塩相当量 3 g |
| 9 | 木 | 牛乳 チキンカレー ひじきサラダ 福神漬け | 鶏肉 まぐろ缶詰 米みそ 生クリーム ひじき 牛乳 トリガラ | 精白米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま | にんじん にんにく しょうが 玉葱 大根(福神漬) キャベツ とうもろこし | エネルギー 868 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g |
| 10 | 金 | 牛乳 揚げパン(ごま・きな粉) 白菜と肉団子のスープ 果物 | きな粉 豚ひき肉 鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 トリガラ | コッペパン 上白糖 かたくり 粉 はるさめ ごま 米ぬか 油 | にんじん なら こまつな ねぎ しょう が たけのこ 干し椎茸 もやし はくさい くだもの | エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 13 | 月 | 牛乳 マーボ豆腐丼 パンサンスウ わかめスープ | 豚ひき肉 トリガラ 米みそ 豆みそ 木綿豆腐 わかめ 牛乳 | 精白米 米粒麦 上白糖 くずでん粉 かたくり粉 はる さめ 米ぬか油 ごま油 ご ま | にんじん なら しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり えのきたけ | エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.3 g |
| 14 | 火 | 牛乳 赤飯 鯖の文化干し かき玉汁 オレンジゼリー | まさば さば節 たまご アガー 牛乳 | 精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 ごま | こまつな ねぎ オレンジジュース | エネルギー 806 Kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.6 g |
| 15 | 水 | 牛乳 あんかけやきそば 大学芋 ミニトマト | 豚肉、むきえび いか なると うずら卵 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 さつまいも 上 白糖 水あめ 米ぬか油 ごま油 ごま | にんじん チンゲンツアイ ミ ニトマト しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし | エネルギー 947 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.6 g |
| 16 | 木 | 牛乳 散らし寿司 野菜のごまあえ つみれ汁(八丈島産のむろあじ) | 油揚げ たまご むろあじすり身 米みそ 木綿豆腐 さば節 こんぶ 焼きのり 牛乳 | 精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも ごま | にんじん 青菜 こまつな かんひょう たけのこれんこん 干し椎茸 もやし キャベツ しょうが だいこん ごぼう え のきたけ ねぎ | エネルギー 711 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.1 g |
| 17 | 金 | 牛乳 パエリア ☆ポテトポレンタ 野菜スープ | 鶏肉 えび いか たまご ベーコン トリガラ パルメザンチー ズ 牛乳 | 精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 有塩バター 米ぬか 油 | にんじん こまつな にんにく 玉 葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ | エネルギー 839 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3 g |
| 20 | 月 | 牛乳 ご飯 いかのチリソース 野菜ナムル 青梗菜のスープ | いか トリガラ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 | 精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま | にんじん こまつな チンゲンツアイ しょうが にんにく ねぎ もやし | エネルギー 718 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g |
| 21 | 火 | 牛乳 やこめ(山梨の郷土料理) 野菜のうま煮 三色浸し | 大豆 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 さば節 牛乳 | 精白米 もち米 こんにゃ く じゃがいも 上白糖 米ぬか油 | にんじん さやいんげん こまつな 干 し椎茸 だいこん もやし | エネルギー 784 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g |
| 22 | 水 | 牛乳 スパゲティ豆入りミートソース オニオンドレッシングサラダ 果物 | 豚ひき肉 大豆 パルメザンチー ズ 牛乳 | スパゲッティ 薄力粉 三温 糖 上白糖 オリーブ油 米 ぬか油 | にんじん 青ピーマン パセリ に んにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン りんご | エネルギー 844 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.6 g |
| 23 | 木 | 牛乳 きびご飯 さんまの生姜煮 切干大根の含め煮 村雲汁 | さんま 油揚げ さつま揚げ さば節 木綿豆腐 うずら卵 さば節 こんぶ 牛乳 | 精白米 きび 三温糖 かたく り粉 米ぬか油 | にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 切干しいたけ だいこん ねぎ | エネルギー 857 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 4.3 g |
| 24 | 金 | 牛乳 麦ごはん じゃこ入りふりかけ じゃがいものそば煮 みそドレッシング | かつお節 鶏肉 米みそ しらす干し あおのり 焼きのり 牛乳 | 精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも ごま 米ぬか油 ごま油 | にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ もやし きゅうり | エネルギー 722 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2 g |
| 27 | 月 | 牛乳 親子丼 呉汁 野菜のごま味噌和え | 鶏肉 たまご 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ さば節 牛 乳 | 精白米 米粒麦 しらたき こんにゃく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま | わけぎ にんじん こまつな しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし | エネルギー 880 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g |
| 28 | 火 | 牛乳 セサミトースト 春野菜のクリーム煮 わかめサラダ | 鶏肉 大豆 プロセステーズ 生クリーム わかめ 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 有塩バター ごま油 | にんじん アスパラガス 玉葱 キャ ベツ きゅうり | エネルギー 809 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 2.9 g |
| 30 | 木 | 牛乳 新たけのこごはん(季節のご飯) ししゃも機辺揚げ 畑汁 果物 | 鶏肉 油揚げ さば節 米みそ 米 みそ ししゃも あおのり こんぶ 牛乳 | 精白米 上白糖 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 | 切りみつば にんじん こまつな 新たけのこ ごぼう だいこん くだもの | エネルギー 761 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.3 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。

☆新メニューポテトポレンタはイタリア語です。



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 | |
| 今月の平均 | 794 | 30.6 | 24.4 | 403 | 4 | 334 | 0.4 | 0.6 | 43 | 7.4 | 3.3 |
| 摂取基準 | 820 | 25~40 | 23~27 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 | 3 |



朝食に食べるとよいもの

朝食にはまず活動のエネルギー源となる糖質と体のウォーミングアップに必要なたんぱく質をそろえます。
 例えば、和食であればごはんは焼き魚、洋食の場合は、トーストにハムエッグなどの定番メニューで十分です。
 さらに、エネルギー代謝を助けるビタミンB群やストレスに強くなるビタミンC午前中に利用が高まるカルシウムを補給できるようにおかずやデザートを組み合わせてみます。例えば、実だくさんのみそ汁やスープ、サラダ、フルーツ、ヨーグルト、牛乳などを加えることで、朝に必要な栄養素がとれます。