



早ね早おき朝ごはん  
運動シンボルマーク

平成27年度

# 5月 給食だより

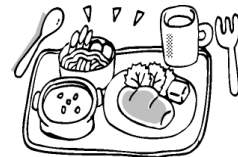
練馬区立石神井西中学校



新緑の季節になりました。生徒達も新しい環境になれてきた頃ではないでしょうか。5月は緊張が和らいできると同時に、体調を崩しやすい時でもあります。3年生の修学旅行と運動会がひかえているので、早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないように体調管理をしっかりとしましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」が元気の秘けつです。

## <朝ごはんを食べていますか？>

26年度の練馬区の調査によると、毎日必ず朝ごはんを食べている中学生は85.3%となっています。15%近くの生徒が朝食を食べない日があるという事になりますが、一日の活動のエネルギー源である朝ごはんを食べないと、その日の活動が十分にできません。朝ごはんではエネルギーが補充されることによって体がよく動くようになり、集中力・記憶力も高まって学力アップにもつながります。理想は「主食+主菜+副菜」がそろったメニューですが、何も食べていない人はまずは主食だけでも良いので食べる習慣をつけましょう。



## <4月分使用食材の産地>

にんじん…徳島、小松菜…埼玉、大根…千葉、えのきだけ…長野、水菜…茨城、生姜…高知、  
にんにく…青森、玉ねぎ…北海道、じゃがいも…鹿児島、キャベツ…愛知、ねぎ…千葉、  
たけのこ…福岡、白菜…茨城、にら…茨城、小松菜…埼玉、もやし…栃木、きゅうり…群馬、  
さつまいも…茨城、プチトマト…千葉、清見オレンジ…愛媛  
鶏肉…宮崎、豚肉…群馬、ぶり…長崎、さば…ノルウェー産茨城加工、いか…北海道

## <今月の献立から>

1日：こどもの日にちなんで「中華おこわ」、八十八夜にちなんで「抹茶ミルクゼリー」を作ります。

8日：「グリーンピースごはん」

今が旬のグリーンピースは食物繊維やカリウム・ビタミンが豊富です。

「鶏肉のマーマレード焼き」

鶏肉をしょうゆ・マーマレード・酒に漬け込んでから焼きます。



12日：「かつおと生姜の炊き込みごはん」

かつおも今が旬の食材で、ビタミンB1・鉄分が豊富です。特に初かつおはさっぱりとした味わいです。角切りのものを油で揚げ、調味料で煮て生姜で炊いたごはんには混ぜ込みます。

20日：「きなこトースト」

マーガリン・きなこ・砂糖を混ぜたものを食パンに塗って焼きます。

\*その他にも新メニューもいくつかあります。お楽しみに！

### 学校給食費の徴収にご協力ください！

最初の引き落としは、6月1日(月)です。1年生 25,224円、2年生 27,609円、3年生 25,786円です。(教材費含む) 残高の確認をよろしくお願いします。



# 5月 献立表



平成27年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	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	金	○	中華おこわ・えのきのすまし汁 さばの立田揚げ・抹茶ミルクゼリー	鶏肉モモ むきえび まさば 削り節 木綿豆腐 なると わかめ 生クリーム 牛乳	精白米 もち米 かたくり粉 三温糖 ごま油 米ぬか油	にんじん たけのこ 干し椎茸 とうもろこし グリーンピース しょうが えのきたけ ねぎ 寒天	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 39g 脂質 31.5g 食塩相当量 3.8g
7	木	○	五目うま煮丼・揚げごぼろ 果物(清見オレンジ)	豚肉 むきえび なると うすら卵 牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん はくさい ごぼろ にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ しめじ 玉葱 チンゲン菜 清見オレンジ	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 27g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.2g
8	金	○	グリーンピースごはん・きゅうりの中華漬け ☆鶏肉のマーマレード焼き・けんちん汁	鶏肉 削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 板こんにゃく じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん グリンピース マーマレード きゅうり ごぼろ だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 34g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.1g
11	月	○	ごはん・和風金平ハンバーグ・ミニトマト マッシュポテト・キャベツのみそ汁	豚肉 たまご 削り節 木綿豆腐 みみそ 牛乳	精白米 パン粉 三温糖 じゃがいも ごま油 バター	にんじん ミニトマト ごぼろ とうもろこし キャベツ 玉葱 えのきたけ ねぎ	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 35.6g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.4g
12	火	○	鰹と生姜の炊き込みごはん 五目豆・豚汁	かつお 大豆 豚肉 木綿豆腐 削り節 みみそ 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 板こんにゃく さといも ごま油 米ぬか油 ごま	にんじん しょうが ごぼろ れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.8g
13	水	○	卵とじうどん・果物(ネーブル) じゃがいもと桜エビのかき揚げ	削り節 鶏肉 油揚げ たまご 牛乳 こんぶ さくらえび	冷凍うどん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油	にんじん ほうれんそう 糸みつば 干し椎茸 ねぎ 玉葱 ネーブル	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 3.5g
14	木	○	しらす入りわかめごはん・魚の黄金焼き ☆はりはり漬け・☆打ち豆汁	しらす 削り節 大豆 油揚げ みみそ 牛乳 カットわかめ しらす干し プロセスチーズ 刻み昆布	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく さといも ごま マヨネーズ	にんじん こまつな 切干だいこん だいこん ねぎ	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 40.9g 脂質 26.6g 食塩相当量 4.2g
15	金	○	ピピンパ・果物(メロン) ☆豆腐と木耳のスープ	豚肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん こまつな いら しょうが にんにく ぜんまい きくらげ だいこん えのきたけ ねぎ もやし メロン	エネルギー 748 Kcal たんぱく質 29g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.9g
18	月	○	鮭ごはん・いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ・そうめん入りすまし汁	鮭 いか 削り節 木綿豆腐 牛乳 焼きのり こんぶ わかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 そうめん 米ぬか油 ごま	こまつな にんじん しょうが もやし キャベツ ねぎ	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 37.6g 脂質 19.3g 食塩相当量 3.5g
19	火	○	麦ごはん・ししゃもの香味焼き 豚肉の三州煮・果物(夏みかん)	生揚げ 豚肉 削り節 牛乳 ししゃも	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 なつみかん	エネルギー 886 Kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.6g
20	水	○	☆きなこトースト・和風サラダ コーンシチュー	きな粉 鶏肉 牛乳 生クリーム カットわかめ しらす干し	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター	にんじん 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 27.8g 脂質 36.7g 食塩相当量 3.1g
21	木	○	あんかけ炒飯・かき玉汁 キャラメルポテト	豚肉 むきえび うすら卵 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 米ぬか油 ごま油 バター	にんじん こまつな とうもろこし しめじ グリーンピース たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 しょうが ねぎ	エネルギー 901 Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 31.8g 食塩相当量 3.1g
22	金	○	ひじきごはん・☆煮豆 かじきの和風ステーキ・田舎汁	鶏肉 油揚げ めかじき うすら豆 削り節 生揚げ 牛乳 ひじき	精白米 しらす じゃがいも じゃがいも かたくり粉 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん こまつな グリーンピース にんにく ごぼろ だいこん しめじ ねぎ	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 36.3g 脂質 25.4g 食塩相当量 3.3g
25	月	○	タコライス・ジャーマンポテト もずくみそ汁・果物(ジュシーオレンジ)	豚肉 ベーコン 木綿豆腐 削り節 みみそ 牛乳 プロセスチーズ もずく	精白米 じゃがいも 米ぬか油	トマト にんじん にんにく 玉葱 レモン レタス はくさい ねぎ ジュシーオレンジ	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.1g 食塩相当量 3.9g
26	火	○	ナン・コールスローサラダ カレーポークピーンズ	豚肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ナン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん ハセリ キャベツ とうもろこし にんにく りんご 玉葱	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 49g 食塩相当量 2.7g
27	水	○	昆布ごはん・ぎせい豆腐 のっぺい汁	鶏肉 豆腐 豚肉 たまご 削り節 油揚げ 牛乳 刻み昆布	精白米 三温糖 さといも こんにゃく 竹輪 かたくり粉 ごま 米ぬか油	にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 32.9g 脂質 24.3g 食塩相当量 3.3g
28	木	○	シャーシャーめん フルーツヨーグルト	豚肉 みみそ 豆みそ 牛乳 寒天 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ みかん缶詰 パイン缶詰 もも缶詰	エネルギー 852 Kcal たんぱく質 33g 脂質 24.5g 食塩相当量 3.4g
29	金	○	麦ごはん・さんまの蒲焼き キムチ大根漬け・豆腐団子汁	さんま 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ごま 白玉粉	にんじん こまつな はくさいキムチ漬け ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 28.5g 食塩相当量 2.7g

※果物は予定です。その他の献立も食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎ 25日・26日は1・2年生のみの給食です。  
(3年生修学旅行・振替休日のため)

◎ ☆は給食初登場メニューです。お楽しみに！

◎ ご意見・ご要望などがございましたら栄養士  
までお願いします。

### 一人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	g	g	mg	mg	Au g RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
今月の平均	830	32.8	26.6	398	3.4	292	0.5	0.6	37	6.8	3.3				
摂取基準	820	25~40	2.3~2.7	450	4	2	0.5	0.6	35	6.5	3				

