



早寝早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

6月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



運動会を目前に控え、生徒たちは気持ちが高まってきていると同時に疲れが溜まってきている事かと思えます。季節の変わり目で暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすい時期でもあるので、健康管理に努めましょう。また、湿度が高くなってきています。手洗い・うがいを心がけ、身近な衛生にも気をつけましょう。

<6月は食育月間です>

毎年6月は「食育月間」です。生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になる食育。生涯にわたって健全な食生活を実践していくためには、食育を通して食に関する知識と食を選択する力を習得していくことが大切です。ご家庭でもこの機会に食育について考え、実践していきましょう。

<歯を大切にしましょう>

6月4日から10日の1週間は、「歯の衛生週間」です。私たちの体は食べ物で作られています。食べ物をしっかりかみ、体に栄養を取り入れるために歯があります。健康な歯を保つ事で、いつまでもおいしく食事をする事ができるのです。



歯に良い献立のポイント

- ① 緑黄色野菜・大豆製品・海藻・小魚・乳製品をとる。⇒歯を作るカルシウムが豊富です。
- ② 肉・魚・卵などのたんぱく質もしっかりとる。⇒カルシウムの吸収が良くなります。
- ③ ごはん中心の和食にする。⇒かむ回数が増え、あごや歯が鍛えられます。

<5月分使用食材の産地>

にんじん…徳島、小松菜・きゅうり…埼玉、里芋・大根…千葉、えのきだけ・しめじ…長野、ごぼう・にんにく…青森、玉ねぎ…北海道、じゃがいも・グリーンピース…鹿児島、キャベツ…愛知、さつまいも・れんこん・白菜・にら・ねぎ…茨城、もやし…栃木、生姜…長崎、プチトマト…熊本、清見オレンジ…愛媛、鶏肉…岩手、豚肉…千葉、かつお…宮城、さば…千葉、

<今月の献立から>



4日：「カリカリじゃこサラダ」 ～かみかみメニュー～

歯の衛生週間にちなんで、かみごたえのある揚げたしらすとごぼうをサラダに入れます。かむ事は食べ物の消化・吸収をよくするだけではなく、虫歯予防・肥満防止・脳の活性化に役立ちます。

17日：「ヒレカツ丼」 ～中間考査応援献立～

豚ヒレ肉を使ってカツ丼を作ります。翌日からテストが始まる生徒への応援献立です。

25日：「ホイコーローめん・フルーツ白玉」 ～立野小とのコラボ給食～

立野町でとれた食材を使って、立野小と同じ日に同じ献立を実施します。給食でも小中で連携を図っていくとともに、児童・生徒には地場野菜を使った給食を味わってほしいと思います。

学校給食費の徴収にご協力ください！

6月1日(月)と6月30日(火)に引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。

6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	月	○	☆青大豆ごはん・さつまあげ 練馬キャベツのゆかりあえ・野菜焼	青大豆 たらすり身 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 板こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 32.2 22.7 3.1
2	火	○	☆クリームチーズトースト 白菜サラダ・ポークシチュー	豚肉 いんげんまめ 牛乳 クリームチーズ カットわかめ 生クリーム	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 ごま油 ごま バター	にんじん マーメレード はくさい きゅうり 玉葱 ねぎ セロリ マッシュルーム缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 30.6 32.5 3.6
3	水	○	ごはん・魚とさつまいもの甘辛煮 おひたし・みそ汁	まぐろ 大豆 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 さつまいも かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま	ごまつな にんじん しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 31.7 21.7 2.4
4	木	○	スパゲティナポリタン・カリカリじゃこサラダ ☆かぼちゃとチーズのマフィン	ベーコン 豆乳 牛乳 しらす干し 生クリーム フロセスチーズ	スパゲッティ 三温糖 薄力粉 米ぬか油 ごま油 ごま バター	にんじん ビーマン かぼちゃ セロリ 玉葱 もやし ごぼう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 27 37.1 4.4
5	金	○	五目寿司 肉じゃが・若竹汁	油揚げ たまご 豚肉 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ カットわかめ	精白米 三温糖 板こんにやく じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん さやえんどう 干し椎茸 かんぴょう 玉葱 グリンピース だけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 29.3 20.5 3.6
9	火	○	ドライカレー いかくんサラダ・果物(すいか)	豚肉 レンズまめ いかくん製 牛乳 パルメザンチーズ カットわかめ	精白米 玄米 三温糖 バター 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉葱 グリンピース 干しぶどう きゅうり もやし すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 31.8 20.9 3.3
10	水	○	あじさいごはん・道産子汁 魚の照り焼き・五目春雨	黒大豆 めぼろ 鶏肉 削り節 豚肉 米みそ 牛乳	精白米 もち米 緑豆はるさめ 三温糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油 バター	糸みつば にんじん だいこん ごまつな キャベツ ねぎ しょうが 干し椎茸 梅干し だけのこ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 35.7 21.3 3.2
11	木	○	食パン・手作りみかんジャム ☆パリパリサラダ・アスパラのクリーム煮	鶏肉 牛乳 むきえび パルメザンチーズ	食パン 三温糖 米ぬか油 コーンスターチ はちみつ キャベツ きゅうり マカロニ 薄力粉 バター	にんじん アスパラガス みかん缶 みかんジュース キャベツ きゅうり 玉葱 マッシュルーム缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 30.2 31.3 3.1
12	金	○	ごはん・鯖のみそ煮 五目きんぴら・みぞれ汁	まさば 米みそ さつま揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	精白米 三温糖 板こんにやく かたくり粉 米ぬか油	にんじん ごまつな ねぎ しょうが なめこ ごぼう だけのこ れんこん だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 36.5 21.1 3.4
15	月	○	深川ごはん・さつま汁 ツナの南部焼き・即席漬け	あさり水煮 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 こんぶ まぐろ缶詰 たまご 削り節 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 薄力粉 板こんにやく ごま さつままいも 米ぬか油	さやいんげん にんじん しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 36.3 27.4 3.7
16	火	○	焼きカレーパン・果物(冷凍みかん) 小松菜とツナのサラダ・大根入りポトフ	豚肉 たまご ウィンナー まぐろ缶詰 牛乳	コッペパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 米ぬか油	にんじん ごまつな 玉葱 にんにく だいこん エリンギ とうもろこし キャベツ 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 29.2 26.4 3.6
17	水	○	ヒレカツ丼 野菜ナムル・豆腐のみそ汁	豚肉 削り節 たまご 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま	糸みつば にんじん ごまつな 玉葱 もやし にんにく しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 42.8 27.1 4.2
18	木		中間考査(給食なし)					
19	金	○	☆炒り玄米ごはん・松風焼き 大根ときゅうりの中華炒め・根菜汁	豚肉 鶏肉 米みそ たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 玄米 パン粉 三温糖 じゃがいも ごま油 ごま 米ぬか油	にんじん ごぼう 干し椎茸 にんにく だいこん きゅうり ザーサイ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 37.7 27.5 4.7
22	月	○	麦ごはん・☆豆腐の中華煮 荳わかめのサラダ	豚肉 むきえび うずら卵 木綿豆腐 牛乳 くきわかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	741 31.8 21.8 3.2
23	火	○	あしたばパン・高野豆腐のミルクグラタン ひじきサラダ・イタリアンスープ	鶏肉 大豆 凍り豆腐 米みそ ベーコン 牛乳 たまご 生クリーム ひじき チーズ	あしたばパン 薄力粉 三温糖 パン粉 米ぬか油 バター ごま油 ごま	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 38 44.8 4.5
24	水	○	あわごはん・まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油・☆コムタンスープ	めかじき 米みそ 豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ごま	にんじん ごまつな ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 しょうが キャベツ だいこん はくさいキムチ漬け もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 33.5 26.7 2.4
25	木	○	☆ホイコーローめん フルーツ白玉	米みそ 豚肉 赤えんどう 牛乳 寒天	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 白玉粉 水あめ 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 28.2 19.1 3.5
26	金	○	鶏ごぼうごはん・茶碗蒸し 石狩汁・果物(さくらんぼ)	鶏肉 油揚げ 削り節 たまご 鶏肉 むきえび かまぼこ しろさけ 牛乳 木綿豆腐 米みそ こんぶ	精白米 もち米 三温糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん 糸みつば ごぼう しょうが だけのこ 干し椎茸 だいこん さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 35 21 2.6
29	月	○	あぶたま丼・もやしときゅうりのごま酢あえ 大根のみそ汁・あじさいゼリー	削り節 油揚げ なると たまご 米みそ 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース もやし きゅうり だいこん ねぎ ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 31.2 20.4 3.4
30	火	○	キムチチャーハン・蒸し餃子 レタススープ・果物(びわ)	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ きょうざの皮 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん ビーマン いら はくさいキムチ漬け 玉葱 キャベツ にんにく レタス しょうが とうもろこし びわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 32 23.3 4.5

◎ 今月より練馬の野菜を使用します。
主に、立野町の井口さん、関町北の田中さん、関町東の尾崎さん、関町南の尾崎さんの畑のものです。6月は小松菜・大根・キャベツ・きゅうり・にんにく・玉ねぎを使用予定です。
◎ ☆は給食初登場メニューです。お楽しみに!

※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。

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	mg	mg	Au g	RE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g		
今月の平均	819	33	25.7	392	3.7	265	0.5	0.6	36	7.5	3.5			
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3			

