



早ね早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

7月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



もうすぐ梅雨が明け、いよいよ夏がやってきます。夏休みの予定を立て始めている人も多いのではないのでしょうか。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりととりましょう。今月の給食には暑い夏でも食べやすい献立が多く入っているので参考にしてみてください。

<夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を
きちんと食べる。



冷たいものを
取り過ぎない。



適度な水分補給
をする。



野菜を毎食
きちんととる。



<6月分使用食材の産地>

キャベツ・大根・きゅうり…練馬、にんじん・三つ葉…埼玉、えのきだけ・セロリ…長野、ごぼう・にんにく…青森、玉ねぎ…香川、じゃがいも…長崎・千葉、アスパラガス…山形、れんこん・白菜・ねぎ…茨城、もやし…栃木、生姜…高知、すいか…神奈川、米…青森、鶏肉…宮崎、豚肉…群馬、しらす…高知、さば…千葉、かじぎ…静岡、めばる…アラスカ

<今月の献立から>

2日：「たこめし」 ～半夏生～

関西地方のある地域では、半夏生（はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃）にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。

7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁・スターゼリー」 ～七夕～

七夕にちなんだ献立です。「夏ちらし」は、穴子や枝豆の入ったちらし寿司です。

にんじんを星型に抜いて盛りつけます。「天の川汁」は、そうめんで見立てた天の川に星型の麩（ふ）を浮かべます。「スターゼリー」は、星空をイメージして、ぶどうゼリーに星型のパイン缶とナタデココを入れて作ります。この日の献立には、星が盛り沢山です。



15日：「夏野菜カレー・練馬産ゆで枝豆・果物（すいか）」 ～関町小とのコラボ給食～

先月は立野小との共通献立でしたが、今月は関町小と同じ献立を実施します。

旬の枝豆は、関町の尾崎さんでとれるものを使う予定です。また、カレーに入るにんにく・じゃがいも・かぼちゃも練馬産を使います。

学校給食費の徴収にご協力ください！

夏休み中、7月31日（金）と8月31日（月）に引き落としがあります。
残高のご確認をお願いします。





7月 献立表

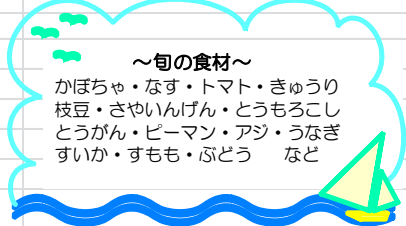


平成 27年度

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		エネルギー	たんぱく質
1	水	○	メロンパン・カレーシチュー ☆ファイバーサラダ	たまご 大豆 豚肉 牛乳 ひじき 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも バター ごま油 米ぬか油	にんじん パセリ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし にんにく しょうが 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 27.5 32.6 3.2	Kcal g g g		
2	木	○	たこ飯・ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごまみそあえ・うすくず汁	まだこ たまご みみそ 削り節 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳 ししゃも あおのり	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 ごま かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 39.4 23.8 4.2	Kcal g g g		
3	金	○	チキンライス・チーズオムレツ 春雨スープ・果物(ぶどう)	鶏肉 ハム たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	精白米 おおむぎ 緑豆はるさめ 米ぬか油	トマトジュース にんじん ピーマン こまつな マッシュルーム缶 しょうが とうもろこし えのきだけ 玉葱 キャベツ 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 31.5 26.3 3.9	Kcal g g g		
6	月	○	しらす入りゆかりごはん ☆さばのおろしソース ごまあえ・ふのり汁	まさば 削り節 木綿豆腐 みみそ 牛乳 しらす干し ふのり	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま 米ぬか油	ほうれんそう にんじん しょうが だいこん もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 34.4 25.9 2.9	Kcal g g g		
7	火	○	夏ちらし・いかの香味焼き 天の川汁・スターゼリー	鶏肉 あなご たまご いか みみそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ ひじき 寒天	精白米 三温糖 焼きふ そうめん 米ぬか油	にんじん ごぼう えだまめ しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ パインアップル缶 ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 36.4 18.2 4.1	Kcal g g g		
8	水	○	プルコギ丼・わかめスープ ☆さつまいもとりんごの煮物	豚肉 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも さつまいも 米ぬか油 ごま油 ごま バター	にんじん にら 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく たけのこ えのきだけ ねぎ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 27 16.6 3.2	Kcal g g g		
9	木	○	照り焼きチキンサンド フライドポテト ツナドレサラダ・果物(バナナ)	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳	丸パン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 32.6 37.3 3.3	Kcal g g g		
10	金	○	シーフードピラフ あじの南蛮漬け・トマトスープ	むきえび いか あさり まあじ ベーコン いんげんまめ 大豆 牛乳 ひじき	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも おおむぎ バター 米ぬか油	ピーマン にんじん トマト パセリ ねぎ マッシュルーム缶 玉葱 レモン セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 36.3 23.1 2.8	Kcal g g g		
13	月	○	ごはん・☆のりのつくだ煮 えびしゅうまい・五色煮	豚肉 むきえび レンズまめ 削り節 生揚げ 牛乳 ほしのり	精白米 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油 かたくり粉 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 34.4 22.2 2.3	Kcal g g g		
14	火	○	冷やしきつねうどん ☆えびといんげんの巻き揚げ 練馬産ゆでとうもろこし	削り節 鶏肉 油揚げ えび 牛乳 プロセスチーズ	冷凍うどん 三温糖 春巻きの皮 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが 玉葱 ねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 39.8 76.9 10.6	Kcal g g g		
15	水	○	夏野菜カレー・福神漬け 練馬産枝豆・果物(すいか)	鶏肉 うすら卵 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 米ぬか油 ひまわり油 バター	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 なす 福神漬 ズッキーニ えだまめ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 25.4 25.9 2.7	Kcal g g g		
16	木	○	豚キムチ丼・冬瓜スープ フルーツあんみつ	豚肉 削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 赤えんどう あずき 牛乳 寒天缶	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	にんじん にら ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 とうがん はくさい キムチ もやし えのきだけ みかん缶 もも缶 パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 30 15.9 2.6	Kcal g g g		
17	金	○	練馬スパゲティー ハニーサラダ・☆オレンジスフレ	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 焼きのり 生クリーム カッテージチーズ ハルメザンチーズ	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも はちみつ パン粉 オリブ油 米ぬか油	にんじん だいこん レモン キャベツ きゅうり みかん缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 30.3 28.7 3.2	Kcal g g g		

※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。



～旬の食材～

かぼちゃ・なす・トマト・きゅうり
枝豆・さやいんげん・とうもろこし
とうがん・ピーマン・アジ・うなぎ
すいか・すもも・ぶどう など

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	mg	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	g	
今月の平均	820	32.7	28.7	379	3.3	309	0.46	0.6	35	5.9	3.8						
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3						



◎ ☆は初登場メニューです。お楽しみに！

◎ 7月の給食は、17日(金)までです。9月は1日(火)より給食が始まります。

◎ 今月使用予定の練馬産野菜は、じゃがいも・とうもろこし・キャベツ・にんにく・かぼちゃ・枝豆・きゅうりです。