



早ね早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

9月 給食だより

練馬区立石神井西中学校

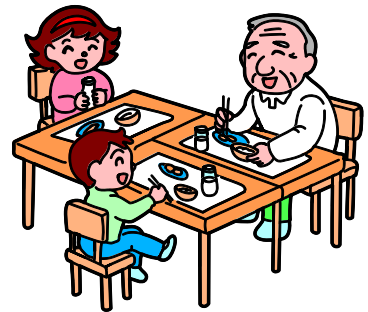


長い夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが、期末テストと合唱コンクールに向け、しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。

<健康長寿のため食生活を見直そう>

9月21日は敬老の日です。心身共に健康に長生きするためには、若い頃からの食生活が大切です。

- 1日の食事のリズムを確立しよう。⇒1日3食、なるべく決まった時間に食事をしましょう。
- 塩分や脂肪を取り過ぎていませんか？
- 栄養バランスよく食べよう。⇒主食・主菜・副菜が基本です。
- カルシウム不足に注意！⇒丈夫な歯や骨を作りましょう。
- 食事を楽しんで食べよう。



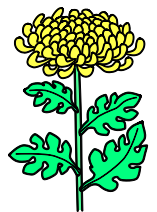
<7月分 主な使用食材の産地>

キャベツ・じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・枝豆・とうもろこし…練馬、にんじん・小松菜…埼玉、えのきだけ・白菜・セロリ・ズッキーニ…長野、ほうれん草…群馬、レモン…愛媛、チンゲン菜…静岡、ごぼう・にんにく・りんご・トマト…青森、ピーマン・さつまいも・ねぎ・さやいんげん…茨城、玉ねぎ…香川・兵庫、パセリ・冬瓜…千葉、ニラ・もやし・なす…栃木、じゃがいも・生姜…長崎、さくらんぼ…山形、バナナ…フィリピン、すいか…新潟、米…青森、鶏肉…岩手、豚肉…千葉、アジ…千葉、さば…千葉、しらす…高知、たこ…北海道、穴子…岩手、いか…青森、あさり…愛知、

<今月の献立から>

9日：「2色の菊花蒸し・菊花あえ」 ～重陽（ちょうよう）～

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる日です。古来、中国では奇数は縁起の良い「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる（重陽）」として祝いました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」として観菊の催しが行われたりします。給食では、白菊（肉団子の周りにシュウマイの皮をつけたもの）と黄菊（色付けしたもち米をつけたもの）の2色の菊花蒸しを作ります。また、菊花あえも作ります。



25日：「月見団子」 ～中秋の名月（十五夜）～

今年の十五夜（旧暦の8月15日）は、9月25日です。この日は1年で一番月が綺麗に見える日と言われています。給食では、綺麗な満月をイメージして、かぼちゃを練り込んだ月見団子を作ります。

29日：「みそラーメン・スイートポテト」 ～三年生リクエスト献立～

給食委員が三年生全員にアンケートを行い、集計してくれたリクエスト献立を取り入れました。今後、1・2年生でも実施する予定です。何をリクエストするか、考えておいてください。

学校給食費の徴収にご協力ください！

9月30日（水）に引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。



9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	火	○	豚丼・チンゲン菜のスープ 冷凍パイ	豚肉 トリカラ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ビーマン ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 にんにく しめじ 玉葱 カットパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 28.3 21.8 2.5	Kcal g g g			
2	水	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト・レタススープ	ホキ たまご ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 玉葱 とうもろこし レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 33.9 28.9 4.4	Kcal g g g			
3	木	○	スパイシーチキンカレー 福神漬・まぜっこサラダ	鶏肉 レンズ豆 かつお節 大豆 牛乳 ヨーグルト しらす干し	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 こざら糖 米ぬか油 バター ごま	にんじん にんにく しょうが 福神漬 きゅうり だいこん キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 29.2 27.4 3.2	Kcal g g g			
4	金	○	ごはん・わかめとじゃこのサラダ なす入りマーボ豆腐・ミニトマト	油揚げ 豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ しらす干し	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん ミニトマト きゅうり キャベツ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 27.1 27 4	Kcal g g g			
7	月	○	☆メキシカンライス 白身魚のマリネ・キャベツスープ	豚ひき肉 メルルーサ ベーコン 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 米ぬか油 バター	トマトホール缶 にんじん ビーマン 赤ビーマン こまつな 玉葱 にんにく とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 29.3 27.4 3	Kcal g g g			
8	火	○	ダイスチーズパン ほうれん草のキッシュ ☆白いんげんのトマトスープ・果物	ボンレスハム たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム プロセスチーズ	ダイスチーズパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん ほうれん草 パセリ 玉葱 セロリ キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 39.2 35.3 4.7	Kcal g g g			
9	水	○	ごまごはん ☆2色の菊花蒸し・菊花あえ じゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも しゅうまいの皮 もち米 ごま ごま油 ぎんなん	にんじん にんじん こまつな ねぎ しょうが はくさい もやし きくの花 玉葱 しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 31.8 20.2 2.7	Kcal g g g			
10	木	○	さつまいもごはん・けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き・煮豆	しろさげ 白みそ うずら豆 削り節 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 さつまいも 三温糖 こんにゃく さといも ごま 米ぬか油	にんじん ビーマン しょうが キャベツ ねぎ 玉葱 もやし ごぼう 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	804 37.7 17.1 3.3	Kcal g g g			
11	金	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚肉 白みそ 甜麺糖 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 タピオカパール ごま油	にんじん もやし ねぎ きゅうり にんにく 干し椎茸 たけのこ しょうが もも缶 みかん缶 パイナップル ココナッツミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 32 25.2 3.3	Kcal g g g			
14	月	○	ししじゅうしい・☆豆腐ナゲット きゅうりの中華漬け・利休汁	鶏肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 むきさび たまご 削り節 白みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき	精白米 板こんにゃく 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ごぼう えだまめ ねぎ 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	827 34.4 27.5 4.3	Kcal g g g			
15	火	○	フレンチトースト・チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	たまご 豚肉 いんげんまめ 大豆 牛乳 粉チーズ	食パン 三温糖 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん どうもろこし トマトホール缶詰 レモン キャベツ きゅうり パセリ 玉葱 にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 31.2 29.3 3.2	Kcal g g g			
18	金	○	中華丼・果物 大豆と小魚のかりかり揚げ	豚肉 むきさび うずら卵 大豆 牛乳 煮干し	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ 玉葱 しめじ はくさい 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 35.4 20.8 2.6	Kcal g g g			
24	木	○	黒米入りごはん・筑前煮 ☆鯖のカレーンニエル・果物	まさば 削り節 鶏肉 焼き竹輪 大豆 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 こんにゃく じゃがいも 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん ごぼう ざやいんげん たけのこ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 36.1 24.2 2.8	Kcal g g g			
25	金	○	五目ごはん・即席漬け 田舎汁・月見団子	鶏肉 油揚げ 削り節 生揚げ きな粉 牛乳 こんぶ	精白米 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 白玉粉 上新粉 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう かぼちゃ 干し椎茸 キャベツ きゅうり しめじ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 30.2 20 2.2	Kcal g g g			
28	月	○	麦ごはん・☆生揚げのハンバーグ ☆糸寒天のおかかあえ キャベツのみそ汁	豚肉 生揚げ たまご レンズまめ 削り節 白みそ 牛乳 ひじき 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	こねぎ にんじん 玉葱 こまつな だいこん ねぎ はくさい もやし キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 34.7 22.7 3.2	Kcal g g g			
29	火	○	みそラーメン めんまの炒め煮・煮卵 スイートポテト	豚肉 なたと 白みそ うずら卵 たまご 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん 三温糖 さつまいも 米ぬか油 ごま油 ラード ごま バター	にんじん セロリ 玉葱 はくさい もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが にら めんま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 30.4 27.8 4.7	Kcal g g g			
30	水	○	三色ごはん・☆みそじゃが のっぺい汁・果物	鶏肉 たまご 白みそ 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 じゃがいも さといも 板こんにゃく かたくり粉 米ぬか油 ごま 竹輪ふ	ざやえんどう にんじん しょうが だいこん ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 30.4 27.9 2.7	Kcal g g g			

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。



◎ ☆は初登場メニューです。お楽しみに！

- ◎ 16日・17日は期末テストのため、給食はなしです。
2年生は10日・11日は職場体験のため、給食はなしです。
- ◎ 11日は給食試食会です。59名の方が参加の予定です。
人気メニューのジャージャー麺を試食していただきます。
- ◎ 今月は練馬産野菜の使用はありません。(葉境期のため)

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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	
今月の平均	814	32.5	25.3	403	3.3	288	0.46	0.6	35	7.8	3.3	
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	