



早ね早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

10月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



秋が深まってきましたね。10月は今年度で一番給食日数が多い月です。今月はきのこ・いも・果物といった秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れているので、給食で「食欲の秋」を楽しんで欲しいと思います。

<10月10日は目の愛護デー>



「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。目には「見る」というだけではなく、心の動きを表すという大切な役割もあるのです。

今月は様々な働きのある目に必要な栄養について、考えてみましょう。

～目に必要な栄養素＝ビタミンA～

- ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。⇒卵・うなぎ・牛乳・レバー・色の濃い野菜 など
- 油を適度に使いましょう。⇒ビタミンAは油と一緒にとるとよく吸収されます。
- たんぱく質 も目を構成する重要な栄養素です。
- 1回の食事の中に野菜料理を一皿はつけましょう。

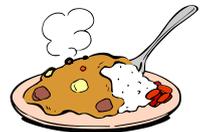
<9月分 主な使用食材の産地>

キャベツ・ほうれん草…群馬、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大根…北海道、ピーマン…岩手、ねぎ・にんにく…青森、しめじ・レタス・白菜・セロリ・えのきだけ…長野、チンゲン菜…静岡、生姜…高知、きゅうり…茨城、なす・小松菜…埼玉、プチトマト・パセリ…千葉、もやし…栃木、菊の花…山形、巨峰…山梨、米…青森、鶏肉…宮崎、豚肉…群馬、メルルーサ…アルゼンチン、しらす干し…高知、鮭…北海道、煮干し…富山、サバ…千葉

<今月の献立から>

15日：「キーマアルピカレー」

ヒンディー語でキーマは「ひき肉」、アルピは「里いも」の意味です。パキスタンやインドで広く食べられています。給食では、里いもを一度揚げてから煮込みます。



22日：「いが栗ポテト」

さつまいもでスイートポテトの生地を作り、刻んだ栗を混ぜて丸く成形します。さらに、まわりに砕いたそうめんをまぶして油で揚げます。そうめんが栗のいがのようになり、見た目も味も秋らしいデザートを作ります。

30日：「ぶりのおから焼き」

新メニューです。ぶりにマヨネーズ・みじん切りした玉ねぎ・おから・青のりを混ぜたものを塗って焼きます。おからは豆腐を作る過程でできるもので、食物せんいが豊富な食材です。

学校給食費の徴収にご協力ください！

10月分の引き落としは、11月2日（月）になります。（月末に金融機関休業のため）残高のご確認をお願いします。



10月 献立表



平成27年		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	働か力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	木	○	ハッシュドポーク・果物 さつまいも入りサラダ	豚モモ 牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 中ざら糖 薄力粉 さつまいも 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ もやし レモン にんにく 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 25 24.1 2.9
2	金	○	豆腐めし・サバの文化干し もやしと小松菜の辛子あえ・みそ汁	木綿豆腐 さば 油揚げ 削り節 米みそ 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 ほんしめじ もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 38.7 25.9 3.6
5	月	○	ごはん・小魚のふりかけ ごまあえ・豚肉の三州煮	かつお節 生揚げ 豚肉 削り節 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま 米ぬか油	ほうれんそう にんじん こまつな もやし 玉葱 しょうが 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 29.6 19.7 2.4
6	火	○	ココアパン・バミセリスープ スパニッシュオムレツ・果物	ベーコン 豚肉 牛乳 ひよこまめ たまご ローズハム クリーム プロセスチーズ	ココアパン じゃがいも 三温糖 マカロニ 米ぬか油	ピーマン にんじん こまつな 玉葱 キャベツ セロリ とうもろこし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 32.3 29.1 4.1
7	水	○	五穀ごはん・いかのチリソース 野菜と油揚げのあえもの・さつまい	いか 油揚げ 削り節 豚肉 米みそ 牛乳	精白米 もち米 米ぬか油 きび 黒米 かたくり粉 三温糖 こんにゃく ごま ごま油 さつまいも 玄米	にんじん しょうが ねぎ にんにく キャベツ だいこん ごぼう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 34.3 24.1 3.4
8	木	○	なす入りミートソーススパゲティ ひじきサラダ・果物	豚肉 大豆 米みそ 牛乳 粉チーズ ひじき	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 バター ごま油 ごま	にんじん ピーマン なす にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 セロリ きゅうり もやし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 30.6 23.9 3.3
9	金	○	栗ごはん・さんまの生姜煮 かぶの塩漬・野菜椀	さんま 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 こんにゃ	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 日本ぐり ごま	かぶ菜 にんじん しょうが キャベツ かぶ きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 29.9 24.8 3.9
13	火	○	しめじごはん パンサンスウ・肉豆腐	鶏肉 油揚げ 削り節 豚肉 焼き豆腐 牛乳	精白米 もち米 ごま 普通はるさめ 三温糖 焼き豆腐 こんにゃく 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな ほんしめじ もやし きゅうり 玉葱 干し椎茸 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 31.5 24.8 3.5
14	水	○	揚げパン・いかくんサラダ 白菜と肉団子のスープ	きな粉 さきいか 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 カットわかめ	コッペパン 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん いら こまつな きゅうり もやし ねぎ たけのこ缶 干し椎茸 はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 34.3 30.5 3.7
15	木	○	☆キーマアルピカレー フレンチサラダ・果物	豚肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	精白米 おおむぎ 薄力粉 さといも 三温糖 米ぬか油 バター	しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり グリピース とうもろこし にんじん にんにく 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 24.4 23.6 3
16	金	○	麦ごはん・魚とさつまいもの甘辛煮 華風大根・きゃべつのみそ汁	大豆 まぐろ 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ さつまいも かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油	しょうが だいこん ねぎ えのきだけ キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 30.0 20.2 2.4
19	月	○	☆いも入り赤飯・かじきの竜田揚げ 荳わかめのきんぴら・なめこ汁	ささげ まかじき 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳 くさわかめ	精白米 もち米 さつまいも かたくり粉 三温糖 ごま 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 37.2 19.5 4
20	火	○	食パン・☆手作りりんごジャム コーンとキャベツのソテー ほうれん草のクリーム煮	ローズハム 鶏肉 むきえび 牛乳 粉チーズ	食パン 三温糖 バター コーンスターチ マカロニ 薄力粉 米ぬか油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう りんご缶 りんごジュース キャベツ とうもろこし 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	816 32.1 32.6 2.8
21	水	○	ごはん・かつおのこはく煮 きゅうりとわかめの酢の物・吉野汁	かつお 削り節 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 しらす干し カットわかめ 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 35.8 21.5 3.4
22	木	○	しっぽくうどん ナムル・☆いが栗ポテト	削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご 牛乳 こんにゃ クリーム	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 薄力粉 そうめん ごま 米ぬか油 日本ぐり バター	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 33.2 24.5 6.2
23	金	○	秋の香りごはん ししゃもの香味焼き じゃがいものそぼろ煮・果物	鶏肉 油揚げ 削り節 牛乳 こんにゃ ししゃも	精白米 三温糖 じゃがいも 日本ぐり 米ぬか油	にんじん ごぼう しょうが 玉葱 ねぎ にんにく グリーンピース 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 36.9 20 2.7
26	月	○	じゃこ入り菜めし・野菜のうま煮 じゃがいもと桜エビのかき揚げ	たまご 削り節 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 牛乳 しらす干し さくらえび	精白米 じゃがいも 薄力粉 こんにゃく さといも 三温糖 米ぬか油 ごま	だいこん菜 糸みつば にんじん さやいんげん 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 29.6 25.5 2.7
27	火	○	豆わかごはん・厚焼きたまご 土佐きゅうり・秋の実り汁	大豆 鶏肉 たまご 削り節 鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも ごま 米ぬか油	にんじん 干し椎茸 グリーンピース きゅうり だいこん ほんしめじ はくさい ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 32.2 20.9 3.1
28	水	○	丸パン・☆鶏肉のパーベキューソース 粉ふきいも・キャベツと卵のスープ	鶏肉 ボンレスハム ひよこまめ たまご 牛乳	コッペパン かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	パセリ にんじん ねぎ にんにく りんご 玉葱 キャベツ とうもろこし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 31.7 30.1 4.1
29	木	○	親子丼・塩昆布あえ 抹茶小倉寒天	鶏肉 削り節 たまご 牛乳 塩昆布 寒天 クリーム	精白米 おおむぎ しらすき 三温糖 甘納豆 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん わけぎ しょうが 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 28.2 21.1 2.4
30	金	○	ごはん・じゃがいものみそ汁 ☆ぶりのおから焼き 切干大根の含め煮	ぶり おから さつまいも 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 あおりの わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん さやいんげん 切干だいこん 玉葱 えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 35.4 34.4 3.6

※ 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。

- ◎ 今月の練馬産野菜は、キャベツ・もみ菜を使用する予定です。
- ◎ 今月の果物は、梨・みかん・ブルーベリー・柿・りんごを使用する予定です。
- ◎ 9月11日の給食試食会には多くの保護者の方にご参加いただき、どうもありがとうございました。
- ◎ ☆は初登場メニューです。お楽しみに！



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	g	g		
今月の平均	807	32	24.8	386	3.3	270	0.43	0.62	36	7.8	3.3				
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3				