

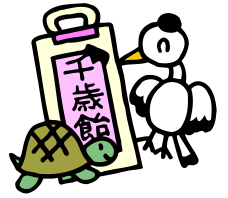


早ね早おき朝ごはん  
運動シンボルマーク

平成27年度

# 11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。

## <11月23日は勤労感謝の日>



食べ物を作っている生産者の方、食材を運んでくれる納入業者の方、大量調理をしてくれる調理員さんなど、私たちが食事をするまでには沢山の人が関わっています。残さずに食べる、きちんと挨拶するなど、感謝の気持ちをしっかり持って食事をしましょう。

## <リクエスト給食を実施しています。>

給食委員が各学年の食事部門とデザート部門のリクエスト給食を集計してくれました。

1年生・・・練馬スパゲティ・ブラウニー

【12月 7日に実施予定】

2年生・・・ジャージャー麺・フルーツ白玉

【11月18日に実施予定】

3年生・・・みそラーメン・スイートポテト

【 9月29日に実施】

麺が好きな生徒が多いですね。上記の組み合わせで栄養価を調整して取り入れたいと思います。



## <10月分 主な使用食材の産地>

キャベツ…群馬、ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん…北海道、かぶ・さつまいも…千葉、ねぎ・にんにく・大根…青森、しめじ・白菜・セロリ・えのきだけ…長野、なめこ…山形  
生姜…長崎、ピーマン・さつまいも…茨城、里いも・きゅうり・小松菜・ほうれん草…埼玉、梨・もやし・なす・にら…栃木、柿…和歌山、レモン…広島、みかん…佐賀  
米…青森、鶏肉…岩手、豚肉…千葉、ベーコン・ハム…埼玉、いなだ…岩手  
しらす干し…高知、さんま…北海道、いか…青森、サバ…ノルウェー、かつお…宮城

## <今月の献立から>



### 16日：「はたはたの紅葉揚げ」

秋田の県魚「はたはた」ににんじんとパプリカ粉で紅葉色に色付けした衣をくぐらせて揚げます。

### 19日：「回鍋肉」 ～練馬キャベツ一斉給食～

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。

献立は各校の自由で、本校ではたっぷりのキャベツを味わえる回鍋肉（ホイコーロー）にします。

### 25日：「えび団子の手まり揚げ」

えびのすり身にレンズ豆・玉ねぎ等を混ぜて団子状に成形し、周りに5mm角に切った食パンをつけて油で揚げます。

## 学校給食費の徴収にご協力ください！

11月の引き落としは、11月2日（月）と11月30日（月）になります。  
今年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。



# 11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	働く力になる	体の調子を整える			
2	月	○	青大豆ごはん・呉汁 ☆のりあげくん・果物	大豆 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 焼きのり	精白米 もち米 三温糖 じゃがいも パン粉 こんにやく ごま 米ぬか油	にんじん れんこん ごぼう 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	838 33.8 25.2 3.2	Kcal g g g
4	水	○	菊花寿司 肉じゃが・かき玉汁	油揚げ 豚肉 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんにゃく	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにやく じゃがいも かたくり粉 ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 きくの花 玉葱 ねぎ グリーンピース ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 27.4 18.5 3.4	Kcal g g g
5	木	○	スロッピージョー・ポトフ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 レンズまめ 大豆 ボンレスハム 豚肉 牛乳 粉チーズ	コッペパン かたくり粉 じゃがいも オリブ油 米ぬか油 バター	青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん にんにく 玉葱 しょうが 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	742 34 24.4 3.6	Kcal g g g
6	金	○	マーボ豆腐丼・果物 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 トリガラ 米みそ 甜麺醬 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん なら にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 32.8 24.9 4.4	Kcal g g g
9	月	○	ゆかりごはん・いものこ汁 魚のオニオン焼き・果物	シルバー 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳	水稲穀粒 三温糖 さといも こんにやく ごま 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 34.4 19.1 2.6	Kcal g g g
10	火	○	スパゲティナポリタン ファイバーサラダ ◎かぼちゃの包み揚げ	ベーコン 大豆 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 三温糖 ぎょうさの皮 薄力粉 ごま油 米ぬか油	青ピーマン にんじん かぼちゃ セロリ 玉葱 切干だいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 25.3 29.9 3.5	Kcal g g g
11	水	○	チャーハン・トックのスープ じゃがいもの甘辛	たまご 焼き豚 鶏肉 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 上新粉 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲン菜 干し椎茸 だけのこ ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 24.6 24.7 2.8	Kcal g g g
12	木	○	二色サンド・海藻サラダ ◎秋の香りシチュー	鶏肉 大豆 牛乳 カットわかめ 赤とさかのり 青とさかのり てんくさ 生クリーム	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉 ソフトマーガリン バター いちごジャム 三温糖 米ぬか油	にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 25.2 36.1 3.2	Kcal g g g
13	金	○	ごはん・魚の西京焼き 五目春雨・けんちん汁	シルバー 米みそ 鶏肉 削り節 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 緑豆はるさめ さといも 板こんにやく 米ぬか油	にんじん こまつな ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ 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	803 37.8 22.7 3.1	Kcal g g g
16	月	○	吹き寄せごはん・豆腐団子汁 ☆はたはたの紅葉揚げ きゅうりの中華漬け	鶏肉 油揚げ はたはた たまご 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 板こんにやく 三温糖 薄力粉 白玉粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん さやえんどう こまつな ほんしめじ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 37.8 25.4 3.8	Kcal g g g
18	水	○	シャージャァー麺 フルーツ白玉	豚肉 米みそ 甜麺醬 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 もやし ねぎ 干し椎茸 きゅうり にんにく しょうが だけのこ みかん缶 ハイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 31.9 21.1 3.3	Kcal g g g
19	木	○	麦ごはん・回鍋肉 春雨スープ・果物	豚肉 米みそ 麦みそ ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 玉葱 こまつな にんにく しょうが キャベツ だけのこ 干し椎茸 果物 えのきたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	753 26.4 18.8 3.1	Kcal g g g
20	金	○	あわごはん・魚の黄金焼き 小松菜サラダ・根菜汁	しろさけ ボンレスハム 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 プロセスチーズ	精白米 あわ じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 39.2 30.2 3.1	Kcal g g g
24	火	○	鶏豆きのこカレーライス 花野菜サラダ・果物	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ 薄力粉 中さら糖 バター じゃがいも 三温糖 米ぬか油 オリブ油	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 エリンギ 果物 えのきたけ ほんしめじ カリフラワー とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 25.8 25.1 2.5	Kcal g g g
25	水	○	さといもごはん・利休汁 ☆エビ団子の手まり揚げ キャベツと小松菜おかかあえ	むきえび レンズまめ たまご 削り節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ さといも 三温糖 かたくり粉 薄力粉 食パン こんにやく 米ぬか油 ごま	あさつき こまつな にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 31 22.1 4.1	Kcal g g g
26	木	○	セサミパン・ボルシチ ツナのチーズローフ	まぐろ缶詰 たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	セサミパン パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 37.8 33.6 3.4	Kcal g g g
27	金	○	ごはん・ヘルシー酢豚 スイミータン・夕焼けゼリー	豚肉 凍り豆腐 うすら卵缶 たまご 牛乳 寒天	精白米 かたくり粉 中さら糖 水砂糖 三温糖 米ぬか油	青ピーマン にんじん だけのこ 干し椎茸 いちごジャム ねぎ とうもろこし しょうが 玉葱 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 30.4 25.7 2.6	Kcal g g g
30	月	○	ごはん・さばのキムチ味噌煮 五目豆・うすくず汁	まさば 米みそ 大豆 削り節 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 板こんにやく 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま	にんじん こまつな はくさいキムチ漬 ねぎ はくさい ごぼう れんこん 干し椎茸 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	782 36.3 20.6 3	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。

- ◎ 今月の練馬産野菜は、里いも・キャベツ・ブロッコリー・小松菜・大根・長ねぎを使用する予定です。
- ◎ 今月の果物は、洋梨・みかん・柿・りんごの予定です。
- ◎ ☆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
今月の平均	811	31.8	24.8	400	3.5	332	0.48	0.63	44	8	3.3
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3