



早ね早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

12月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



早いもので今年も残り一ヶ月となりました。これから寒さが厳しくなるとともに、かぜやインフルエンザが増えます。1日3食、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

<かぜ予防に役立つ栄養素を知ろう>

たんぱく質・・・抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚・肉・卵・豆腐・牛乳などに多く含まれます。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜・レバーなどに多く含まれます。

ビタミンC・・・免疫力を高める働きがあります。野菜・じゃがいも・果物などに多く含まれます。



～好き嫌いをせず、色々な食べ物をバランス良く食べる事が大切です。～



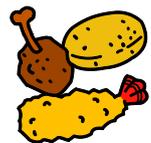
<12月22日はセレクト給食です>

セレクト＝「選ぶ」という意味です。今年はローストチキンとエビフライのうち、自分の食べたい方を選ぶ形にしました。集計結果は次の通りです。

【Aランチ】ローストチキン・・・501名(72%)

【Bランチ】エビフライ・・・・・・・・194名(28%)

どちらも「選んで良かった!」と思ってもらえるよう、おいしく作りたいと思います。



<11月分 主な使用食材の産地>

里いも・キャベツ・小松菜・ねぎ・大根・ブロッコリー・・・練馬、
じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・・・北海道、赤ピーマン・・・千葉、きゅうり・・・宮崎、
ねぎ・にんにく・大根・玉ねぎ・青森、しめじ・白菜・えのきだけ・・・長野、生姜・・・高知、
ピーマン・キャベツ・にら・蓮根・・・茨城、ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・・・埼玉
菊の花・ラフランス・・・山形、みかん・柿・・・和歌山、いんげん・・・鹿児島、鶏肉・・・宮崎、豚肉・・・群馬
米・・・青森(11分より新米を使用)、シルバー・・・ニュージーランド、はたはた・・・秋田、鮭・・・北海道、

<今月の献立から>

7日：「練馬スパゲティ」～練馬大根一斉給食～

前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた練馬大根で、1年生のリクエスト給食の練馬スパゲティを作ります。手作りブラウニーも1年生のリクエストです。

18日：「飛び魚団子の甘酢あん」

新献立です。八丈島産の飛び魚のすり身を使って肉団子を作ります。

茹で野菜と一緒に甘酢をかけていただきます。

25日：「お楽しみ手作りデザート」

平成27年の最後の給食に特製のデザートを作ります。何が出るのかお楽しみに!



学校給食費の徴収にご協力ください!

11月30日(月)に12月分の引き落としがあります。今年度最後の引き落としとなりますので、残高のご確認をお願いします。





12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	Kcal
1	火	○	☆めかぶごはん 切り干し大根のサラダ 京がんと冬野菜の煮物	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰 がんと冬野菜 牛乳 めかぶわかめ	精白米 こんにゃく 三温糖 さといも 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやえんどう しょうが 切干しいたご きゅうり だいこん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 31.2 29.3 3.2
2	水	○	ホットドッグ・パリパリサラダ 白菜のミルクスープ	フランクフルト 鶏肉 レンズまめ 牛乳	コッパパン わんたんの皮 はちみつ じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 ソフトマーガリン バター	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 29.9 37.2 4.4
3	木	○	カレーピラフ ☆れんごんサラダ ☆ニョッキのスープ	ウィンナー まぐろ缶詰 たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 マヨネーズ オリーブ油	赤ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ れんこん とうもろこし きゅうり 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	806 24.0 26.8 2.1
4	金	○	梅わかごはん・粕汁 ☆おから入りメンチカツ	豚ひき肉 おから 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し たまご	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 こんにゃく さといも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 梅干し 玉葱 キャベツ ねぎ 生椎茸 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 33.5 23.6 3.4
7	月	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ チョコレートブラウニー	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 焼きのり	スパゲティ 三温糖 グラニュー糖 薄力粉 ミルクチョコレート オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん だいこん レモン キャベツ とうもろこし にんにく りんご パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 29 29.3 2.7
8	火	○	北海ごはん 千草焼き・田舎汁	ぼたてがい(貝柱) 鶏肉 むきえび たまご 削り節 生揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 もち米 しらたき 三温糖 こんにゃく こんにゃく かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 とうもろこし グリーンピース 玉葱 ごぼう だいこん しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 34.6 23.8 3.2
9	水	○	ごはん・すき焼き風煮 ししゃものから揚げ	削り節 豚肉 焼き豆腐 牛乳 ししゃも	精白米 薄力粉 かたくり粉 しらたき じゃがいも 三温糖 焼き豆腐 米ぬか油	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 38.1 25 2.3
10	木	○	セサミトースト・かぶのシチュー さつまいも入りサラダ	鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 さつまいも じゃがいも 薄力粉 ソフトマーガリン 白すりごま 白いりごま 米ぬか油 バター	にんじん キャベツ もやし にんにく レモン 玉葱 かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 21.9 39.6 3
11	金	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁・果物	豚肉 トリガラ 米みそ 木綿豆腐 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳	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 かぼちゃ しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい ごぼう ねぎ ほんしめじ かぶ葉 だいこん かぶ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 31.4 21.1 3.6
14	月	○	ごはん・さんまの蒲焼き 小松菜とツナのサラダ・沢煮椀	さんま まぐろ缶詰 削り節 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 米ぬか油 白いりごま	こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきだけ だけのこ 水菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 34 32.7 2.8
15	火	○	練馬ごはん・畑汁 ぎせい豆腐	鶏肉 油揚げ 大豆 木綿豆腐 たまご 削り節 米みそ 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白いりごま	にんじん だいこん葉 こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 33.3 21.7 4.3
16	水	○	ほうとう・ミニトマト 天ぷら(きす・さつまいも)	削り節 豚肉 油揚げ 米みそ きす たまご 牛乳	ほうとう麵 さといも さつまいも 薄力粉 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こまつな ミニトマト 干し椎茸 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 33.8 25.9 3.5
17	木	○	☆キャロットのえびクリーム キャベツのマリネ・果物	むきえび 牛乳	精白米 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 27.9 21.1 2.8
18	金	○	ごはん・☆飛び魚団子の甘酢あん おひたし・村雲汁	豚ひき肉 とびうお 木綿豆腐 たまご 削り節 鶏肉 牛乳	精白米 ホテトフレーク パン粉 かたくり粉 三温糖 米ぬか油	にんじん 青ピーマン こまつな チンゲン菜 玉葱 はくさい もやし 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 35.3 22.2 3.7
21	月	○	こぎつねごはん ぶりの柚子香焼き かぼちゃの甘煮・みぞれ汁	鶏肉 油揚げ ぶり 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう グリーンピース ゆず だいこん なめこ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 38.7 27.5 3.4
22	火	ショア	ハレクト給食 バターロールパン・キラキラ星のスープ A ローストチキン または B エビフライ ゆでブロッコリー・菊花みかん	鶏肉 いんげんまめ たまご ショア 粉チーズ	バターロールパン 三温糖 薄力粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう 玉葱 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 40.2 31.2 3.9
24	木	○	きびごはん・ふのり汁 ☆あじの和風ピザ焼き じゃがいものきんぴら	まあいし 米みそ 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ピザチーズ ふのり	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油 白いりごま	トマト缶 にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 ごぼう はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 37.2 20.6 3.3
25	金	○	チキンカレーライス・白菜サラダ ☆お楽しみデザート	鶏肉 牛乳 生クリーム 春天 わかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 バター ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 福神漬 はくさい きゅうり ねぎ バイン缶 みかん缶 いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 22.9 25.6 3.2

※ 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・水菜・白菜・ゆずを

使用する予定です。

◎ 今月の果物は、みかん・りんごの予定です。

◎ ☆は初登場メニューです。お楽しみに！

◎ 1月の給食は、8日(金)より始まります。



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
		g	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	A 815	32.1	26.9	400	3.3	312	0.39	0.58	39	8	3.3	
	B 814	32.1	26.6	403	3.3	310	0.39	0.57	39	8.1	3.2	
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	

