



早ね早おき朝ごはん
運動シンボルマーク

平成27年度

1月 給食だより

練馬区立石神井西中学校



新しい年が始まりました。気持ちも新たに目標を立てた人も多いかと思いますが、何をするにも健康第一です。何でもよく食べて病気になりにくい体を作りましょう。好き嫌いをしない事は心も強く鍛えられます。

<給食運営協議会を実施しました>

12月7日に保護者の方5名にご参加いただき「給食運営協議会」を実施しました。給食を試食しながらの和やかな会となりましたが、給食についてのみならず、子どもたちの食生活全般にまで話が及び有意義な会となりました。その中で話題に上がった事を二つご紹介します。

- ① 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源！しっかり食べる習慣をつけよう。
→勉強や運動といった活動エネルギーとなる朝ごはんをきちんと食べさせてください。
- ② 残食を出すのはもったいない！食べられる時はもう一口食べよう。
→一人一口（10g）食べるだけ全校で7kgもの残食の減少につながります。



<1月25日～29日は学校給食週間です>

明治22年に山形県で貧しい子どもたちに無償でおにぎりが提供されたのが給食の始まりです。現在では食育としての役割もある給食の意義や役割などについて、理解や関心を深めることを目的として給食週間は定められました。家族でも給食の思い出を話題にしてみてください。

<12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・水菜…練馬、生椎茸…栃木、レモン…佐賀
じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ…北海道、春菊・にんじん・かぶ・さつまいも…千葉、
ごぼう・にんにく…青森、えのきだけ・しめじ…長野、生姜…長崎、さやえんどう…愛知
赤ピーマン…高知、蓮根…茨城、かぼちゃ…鹿児島、きゅうり…埼玉、
プチトマト…熊本、りんご…山形、みかん…和歌山、鶏肉…岩手、豚肉…千葉
米…青森、しらす干し…静岡、ホタテ…青森、さんま…北海道、



<今月の献立から>

8日：「お正月給食」

給食初日には、色々ないわれのあるお正月料理を出します。例えば「松風焼き」は表面にごま等が沢山ついているのに裏にはない事から、隠し事がなく正直な様子を表しています。今年一年悪い事をせずまっすぐに生きていきましょうという願いが込められています。

13日：「七草うどん」

「ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ・せり・なすな」が春の七草です。昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。

11月30日で今年度の給食費の徴収は全て終了しました。ご協力ありがとうございました。なお、まだお済みでない方は至急納入していただくようお願いいたします。



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	働か力になる	体の調子を整える			
8	金	○	ごまごはん・松風焼き ☆栗きんとん・お雑煮 お正月給食	豚肉 鶏肉 米みそ たまご 削り節 凍り豆腐 牛乳	精白米 パン粉 ごま油 さつまいも 三温糖 冷凍白玉 さといも しらたき 白いりごま 黒いりごま 栗甘露煮	にんじん せり ねぎ 干し椎茸 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 37 23.2 3.1	Kcal g g g
12	火	○	高野豆腐のそぼろごはん 石狩汁・おかしな目玉焼き	鶏肉 凍り豆腐 削り節 しろさけ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 33.4 17.5 2.1	Kcal g g g
13	水	○	七草うどん・果物 磯辺餅のチーズ焼き 七草給食	削り節 油揚げ うすら卵 牛乳 プロセスチーズ 豚肉 焼きのり	冷凍うどん もろ	にんじん だいこん葉 かぶ葉 せり だいこん かぶ 干し椎茸 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 35.4 24.1 4.2	Kcal g g g
14	木	○	きびごはん・小魚のふりかけ ☆かじきと大根の煮物 のっぺい汁	豚肉 めかじき 削り節 大豆 油揚げ 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 さといも 板こんにゃく 竹輪 白いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 34.4 19.4 2.6	Kcal g g g
15	金	○	たくあん入りごはん・道産子汁 いかの七味焼き 青菜と油揚げの煮ひたし	油揚げ 削り節 鶏肉 米みそ 牛乳 焼きのり いか しらす干し	精白米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 バター 白いりごま	だいこん葉 こまつな にんじん たくあん しょうが だいこん とうもろこし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 39.8 20.6 4.1	Kcal g g g
18	月	○	ごはん・若竹汁 鯖の祐庵焼き じゃがいものそぼろ煮	さわら 鶏肉 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ゆず 玉葱 グリンピース だけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 36.8 19 2.9	Kcal g g g
19	火	○	ガーリックトースト ハニーサラダ カリフラワーのシチュー	鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも はちみつ 薄力粉 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 カリフラワー マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 27.1 42.1 3.4	Kcal g g g
20	水	○	チキンドリア ジュリエンスープ 果物	鶏肉 いんげんまめ むきえび ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 バター 米ぬか油	にんじん フロccoli さやえんどう 玉葱 しめじ 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	815 26.2 27 2.8	Kcal g g g
21	木	○	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め・打ち豆汁	豚肉 削り節 大豆 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん いら ねぎ こまつな しょうが 玉葱 キャベツ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 34 25.2 2.6	Kcal g g g
22	金	○	あんかけやきそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 むきえび いか なると うすら卵 牛乳 カットわかめ あずき しらす干し	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 冷凍白玉 米ぬか油 ごま油 栗甘露煮	にんじん チンゲン菜 しょうが もやし 干し椎茸 はくさい きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	905 35.6 19.4 4.4	Kcal g g g
25	月	○	深川ごはん・ちゃんこ汁 ☆飛び魚バーグ 小松菜のおかかあえ 【学校給食週間】 東京に ちなんだ料理	あさり 油揚げ とびうお 豚肉 木綿豆腐 たまご レンズまめ 削り節 米みそ 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 こんにゃく さといも 米ぬか油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 39.8 20.8 3.9	Kcal g g g
26	火	○	ポークカレーライス・福神漬 ☆青大豆入りおひたし 果物 今も昔も 人気メニュー	豚肉 レンズまめ 青大豆 削り節 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 米ぬか油 バター	にんじん こまつな にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 はくさい もやし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 28.4 24.6 3	Kcal g g g
27	水	○	☆チリビーンズドック 練馬野菜の和風サラダ 練馬野菜のポトフ 地場野菜	豚肉 いんげんまめ 大豆 フィンナー 牛乳 ピザチーズ カットわかめ しらす干し	コッペパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん フロccoli にんにく 玉葱 キャベツ 水菜 ねぎ だいこん 白菜 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 33 29.3 5.1	Kcal g g g
28	木	○	ブルコギ丼 コムタンスープ おさつチップス 世界の料理	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 三温糖 さつまいも 粉糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん 白菜キムチ漬け チンゲン菜 もやし いら えのきたけ 玉葱 りんご しょうが にんにく 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 28.2 24.2 3.2	Kcal g g g
29	金	○	ひじきごはん 春菊のごま和え 肉豆腐・果物 和食は健康食	鶏肉 油揚げ 牛乳 削り節 豚肉 焼き豆腐 ひじき	精白米 しらたき 三温糖 米ぬか油 唐ふん こんにゃく 白すりごま	にんじん しゅんぎく こまつな もやし グリンピース 玉葱 干し椎茸 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 30.6 22.2 3.5	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、キャベツ・白菜・長ねぎ・水菜・ゆず・大根・フロccoliを使用する予定です。
- ◎ 今月の果物は、いちご・みかん・りんご・デコボンの予定です。
- ◎ ☆は新献立です。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	mg	mg	mg	μg	RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	g
今月の平均	811	33.3	23.9	400	3.9	322	0.49	0.59	41	9.1	3.3						
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3						

