



平成28年度

給食だより



練馬区立石神井西中学校



<新しい学年での生活がスタートしました>

ご入学・ご進級おめでとうございます。生徒の皆さんは新しい環境になって心機一転、やる気に満ちあふれていることでしょう。今年度も給食室はフジ産業株式会社の皆さんと安全で美味しい給食を作っていくしたいと思います。

1年間どうぞよろしく願いいたします。



<給食ではこんなことを心掛けていきます>

① 色々な食品を使用して、栄養バランスのとれた食事にする。

味覚の幅を広げるため、食品を食べて色々な味を知ってもらいたいと考えています。

② 旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を提供する。

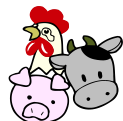
最近では一年中何でも食べられるようになり、食材の旬がいつなのかを知らない子どもが増えてきています。給食を通して食材の旬とその美味しさを知ってもらいたいです。

③ 合成着色料や保存料等、 unnecessaryな添加物が入っている食品は使用しない。

④ できる限り手作りする。

⑤ 原則として国産品を使用する。

⑥ 地場野菜を使用する。



本校のまわりには畑がたくさんあります。その畑でとれる季節の野菜を使用します。

27年度に使用した地場野菜：キャベツ、きゅうり、にんにく、じゃがいも、小松菜、かぼちゃ、とうもろこし、大根、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、枝豆、柚子、ブロッコリー、うど、水菜、里いも

<2学年で個人トレーを使用します>

昨年度より3年計画で1学年ずつ個人トレーの導入を開始しました。今年度は2年生・3年生で使用します。1年生はテーブルクロスを使用します。ご家庭での洗濯のご協力をよろしくお願いいたします。

<今月の献立について>

11日：桜入りちらし寿司…入学と進級のお祝いに桜の花の入ったちらし寿司を作ります。

18日：ポテトポレンタ…イタリア料理のじゃがいものデザートです。じゃがいもをマッシュしてバター・卵・粉チーズ・小麦粉を混ぜて焼きます。

25日：つみれ汁…八丈島産のむろあじのすり身を使います。

28日：たけのこごはん…旬の生たけのこを使います。生徒の皆さんがたけのこのようにすくすくと健やかに成長することを願って作ります。



学校給食費の徴収にご協力ください！

今年度も給食費は1食323円です。最初の引き落とし日は5月31日（火）です。金額については、後日お知らせいたします。

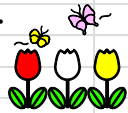
平成28年度

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	
8	金	○	チキンカレー ひじきサラダ 果物	鶏肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム ひじき 米みそ	精白米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 パター ごま油 白いりごま	にんじん もやし 玉葱 しょうが きゅうり 大根(福神漬) キャベツ にんにく 果物	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g
11	月	○	桜入りちらし寿司 ぶりのおろし煮 お吸い物	鶏肉 油揚げ たまご ぶり 削り節 牛乳 木綿豆腐 こんにぶ	精白米 三温糖 かたくり粉 生心 白いりごま	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう たけのこ 干し椎茸 しょうが だいこん ねぎ りんご えのきだけ ゆず	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.8 g
12	火	○	黒砂糖パン いかくんサラダ 大豆とコーンのシチュー	さきいか 鶏肉 大豆 牛乳 カットわかめ 生クリーム	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ごま油 白いりごま 米ぬか油 パター	にんじん きゅうり もやし 玉葱 とうもろこし	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.4 g
13	水	○	マーボ豆腐丼 パンサンスウ オレンジゼリー	豚肉 トリガラ 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり オレンジジュース みかん缶	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.3 g
14	木	○	あんかけやきそば 大学いも 果物	豚肉 むきえび いか なると うすら卵缶 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ 米ぬか油 ごま油 黒いりごま	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし 果物	エネルギー 891 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.6 g
15	金	○	鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 削り節 豚肉 生揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 もち米 三温糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやえんどう ごぼう しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ぶき だいこん ねぎ	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.1 g
18	月	○	パエリア ポテトポレンタ キャベツスープ	鶏肉 むきえび あさり ベーコン 大豆 たまご 牛乳 粉チーズ	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g
19	火	○	ごはん・いかのチリソース 野菜のごまみそあえ チンゲン菜のスープ	いか 米みそ トリガラ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま 米ぬか油	こまつな にんじん チンゲン菜 しょうが キャベツ もやし にんにく 玉葱 ねぎ ほんしめじ	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g
20	水	○	セサミトースト わかめサラダ 春野菜のクリーム煮	鶏肉 大豆 牛乳 カットわかめ 生クリーム 粉チーズ	食パン 三温糖 パター じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 白すりごま 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな アスパラガス キャベツ もやし 玉葱 パセリ	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 3.6 g
21	木	○	きびごはん・むらくも汁 さんまの生姜煮 切干大根の含め煮	さんま 油揚げ さつま揚げ 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんにぶ	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 切干だいこん だいこん ねぎ	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 4.2 g
22	金	○	やこめ 三色浸し 野菜のうま煮	大豆 削り節 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 牛乳	精白米 もち米 こんにやく じゃがいも 三温糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 だいこん もやし	エネルギー 749 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.5 g
25	月	○	麦ごはん・小魚のふりかけ じゃがいものそぼろ煮 つみれ汁	かつお節 鶏肉 むろあじみチ 米みそ 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも かたくり粉 さといも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 玉葱 グリーンピース しょうが だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2 g
26	火	○	親子丼 ツナドレサラダ 油揚げと豆腐のみそ汁	鶏肉 削り節 たまご まぐろ缶詰 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん わけぎ 玉葱 こまつな しょうが えのきだけ たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ とうもろこし だいこん	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.6 g
27	水	○	スパゲティビーンズソース オニオンドレッシングサラダ 果物	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 果物	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.4 g
28	木	○	たけのごはん・呉汁 ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの中華漬	鶏肉 たまご 削り節 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも あおのり	精白米 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま油 白いりごま 米ぬか油 薄力粉	糸みつば にんじん たけのこ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.3 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。

◎1年生は11日(月)から給食が始まります。
◎今月の果物は、清見オレンジ・ジュシーオレンジ・デコボンの予定です。
◎今月の練馬の野菜は、長ねぎを使用する予定です。



	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		
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	812	31.5	25.3	399	3.7	336	0.4	0.61	41	6.2	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3