



平成28年度

# 給食だより



練馬区立石神井西中学校



もうすぐ梅雨が明け、いよいよ夏本番になります。夏休みの計画を立て始めている人も多いのではないのでしょうか。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりととりましょう。今月の給食には暑い夏でも食べやすい献立が多いので、参考にしてみてください。

## <夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を  
きちんと食べる。



早寝・早起きで生活リズム  
をととのえましょう。

冷たいものを  
取り過ぎない。



アイス・ジュースなど、  
ほどほどにしましょう。

適度な水分補給  
をする。



汗をかくので  
水分が必要です。

野菜を毎食  
きちんととる。



トマト・きゅうり・オクラ等  
夏野菜はビタミン豊富です。

## <給食コンクールを実施しました>



6月13日～17日の「給食コンクール」では、給食委員を中心に準備・片付け・完食に意欲的に取り組んでいる生徒が多く見られました。完食については、普段は1日2～3クラスなのですが、今回は多くのクラスが残さず食べ、5クラスが毎日完食し続けました。また、5分かからずに準備ができたクラスもありました。このように、普段“たった30分”と思える給食時間も、自分たちの意識の持ち方や過ごし方次第で充実したものになります。これを機会にぜひ今後も継続して欲しいと思います。

## <6月分使用食材の産地>

キャベツ・大根…練馬、にんにく…練馬・青森、にんじん・きゅうり・小松菜…埼玉、かぼちゃ…鹿児島、アスパラガス…山形、白菜・セロリ・なめこ…長野、ごぼう…熊本、玉ねぎ…愛知、じゃがいも・生姜…長崎、もやし…栃木、ねぎ・れんこん・ピーマン…茨城、三つ葉・チンゲン菜・パセリ…千葉、すいか…熊本、りんご…青森、米…青森、鶏肉…岩手、豚肉…千葉、しらす…静岡、鮭…宮城、あさり…愛知、めばる…アラスカ

## <今月の献立から>

1日：「たこめし」 ～半夏生～

関西地方のある地域では、半夏生（はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃）にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。

7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁・スターゼリー」 ～七夕～

七夕にちなんだ献立です。「夏ちらし」は、穴子や枝豆といった夏が旬の食材を使ったちらし寿司です。にんじんを星型にして盛りつけます。「天の川汁」は、そうめんの天の川に星型の麩（ふ）を浮かべます。「スターゼリー」は、星空をイメージしてぶどうゼリーに星型のパン缶とナタデココを入れて作ります。この日の献立には、星が盛り沢山です。



**学校給食費の徴収にご協力ください！**

夏休み中、8月1日（月）と8月31日（水）に引き落としがあります。  
残高のご確認をお願いします。





# 7月 献立表



平成28年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	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			
1	金	○	たこめし ししゃもの石垣フライ 野菜ナムル・うすくず汁	まだこ たまご ししゃも 牛乳 削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま油 かたくり粉 黒いりごま 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな もやし にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー	810	Kcal
4	月	○	ゆかりごはん さばのおろしソース ごまあえ・生揚げのみそ汁	まさば 削り節 米みそ 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油 白すりごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが だいこん もやし はくさい えのきたけ	エネルギー	801	Kcal
5	火	○	チキンライス チーズオムレツ 中華スープ・果物	鶏肉 ロースハム たまご 鶏肉 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	精白米 おおむぎ 緑豆はるさめ 米ぬか油	トマトジュース にんじん ピーマン チンゲン菜 しめじ はくさい 玉葱 マッシュルーム缶 とうもろこし しょうが えのきたけ 果物	エネルギー	777	Kcal
6	水	○	練馬スパゲティ ハニーサラダ オレンジスフレ	ツナ缶詰 たまご 牛乳 焼きのり 生クリーム 粉チーズ カテージチーズ	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも はちみつ パン粉 オリーブ油 米ぬか油	にんじん だいこん キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶 レモン	エネルギー	798	Kcal
7	木	○	夏ちらし いかの香味焼き 天の川汁・スターゼリー	鶏肉 あなご たまご いか 米みそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ ひじき 寒天	精白米 三温糖 焼きふ そうめん 米ぬか油	にんじん ごぼう 干し椎茸 えだまめ しょうが にんにく ねぎ パイン缶 ぶどうジュース	エネルギー	781	Kcal
8	金	○	プルコギ丼 さつまいもとりにごの煮物 わかめスープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいも さつまいも 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま パター	にら にんじん 玉葱 もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ りんご レモン	エネルギー	801	Kcal
11	月	○	シーフードピラフ あじの南蛮漬け レタススープ	むきえび いか あさり まあじ 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 パター	にんじん ビーマン 玉葱 マッシュルーム缶 ねぎ レモン とうもろこし レタス	エネルギー	788	Kcal
12	火	○	ごはん・のりのつくだ煮 えびしゅうまい 五色煮	豚肉 むきえび レンズまめ 削り節 生揚げ 牛乳 ほしりのり	精白米 三温糖 しゅうまいの皮 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 とうもろこし	エネルギー	859	Kcal
13	水	○	メロンパン ファイバーサラダ ボルシチ	たまご 大豆 豚肉 いんげんまめ 牛乳 ひじき 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも バター ごま油 米ぬか油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉葱 切干しいんげん	エネルギー	779	Kcal
14	木	○	わかめごはん・とりのからあげ キャベツと小松菜おかかあえ さつまいもの豆乳みそ汁	鶏肉 たまご 削り節 木綿豆腐 豆乳 米みそ 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し	精白米 おおむぎ かたくり粉 さつまいも 白いりごま 米ぬか油 ごま油	こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー	846	Kcal
15	金	○	夏野菜カレーライス 練馬産ゆで枝豆・果物	鶏肉 牛乳 うすら卵	精白米 おおむぎ 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん にんにく スッキーニ 玉葱 なす 福神漬 しょうが えだまめ 果物	エネルギー	845	Kcal
19	火	○	冷やしきつねうどん えびといんげんの巻き揚げ 練馬産ゆでとうもろこし	削り節 鶏肉 油揚げ えび 牛乳 プロセスチーズ	冷凍うどん 三温糖 春巻きの皮 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん 玉葱 しょうが ねぎ とうもろこし	エネルギー	776	Kcal
20	水	○	豚キムチ丼 冬瓜スープ フルーツあんみつ	豚肉 削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 赤えんどう あずき 牛乳 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	にんじん にら にんにく とうがん しょうが ねぎ 玉葱 はくさい もやし えのきたけ チンゲン菜 はくさいキムチ もも缶 みかん缶 パイン缶	エネルギー	799	Kcal

※ 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。

◎今月の練馬の野菜は、にんにく・キャベツ・枝豆・

じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし  
の予定です。

◎今月の果物は、巨峰・すいかの予定です。

◎2学期の給食は、9月1日(木)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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	805	32.6	23.4	377	3.3	313	0.44	0.6	32	5.8	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

