



平成28年度

# 給食だより



練馬区立石神井西中学校



長い夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。まだまだ残暑が厳しいですが、3年生は修学旅行が、2年生は職場体験が控えています。しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。

## <健康長寿のため食生活を見直そう>

9月19日は敬老の日です。心身共に健康に長生きするためには、若い頃からの食生活が大切です。

- 1日の食事のリズムを確立しよう。⇒1日3食、なるべく決まった時間に食事をしましょう。
- 塩分や脂肪を取り過ぎていませんか?⇒1日10g以下を目標に。
- 和食を心掛け、栄養バランスよく食べましょう。  
⇒主食・主菜・副菜の組み合わせが基本です。
- カルシウム不足に注意!⇒丈夫な歯や骨を作りましょう。
- 食事を楽しみましょう。



## <全校で個人トレーの使用が始まりました>

昨年度より3年計画で導入を開始した個人トレーですが、2学期より1年生でも導入し、当初の予定より半年ほど早く全学年で使用できる事になりました。個人トレーを使用する事でより衛生的に食事ができるようになり、配膳時間も短縮されます。生徒の皆さんが快適に食事できるように、毎日650枚のトレーを洗浄してくださる調理員さんへの感謝の気持ちを忘れずに大切に使用して欲しいと思います。また、保護者の皆様にはこれまでご家庭でのテーブルクロスの洗濯にご協力をいただき、感謝いたします。ありがとうございました。



※トレーの色は緑色です。  
アレルギー用は、オレンジ色を使用しています。

## <7月分 主な使用食材の産地>

キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・枝豆・とうもろこし…練馬、小松菜・ほうれん草…埼玉、しめじ・えのきだけ・白菜・レタス・ズッキーニ…長野、レモン…佐賀、ごぼう・にんにく・大根・りんご…青森、ニラ・ピーマン・ねぎ・じゃがいも・なす…茨城、玉ねぎ…香川・兵庫、冬瓜・さやいんげん・さつまいも・にんじん・トマト…千葉、チンゲン菜…静岡、もやし…栃木、生姜…高知、巨峰…長野、すいか…新潟、米…青森、鶏肉…宮崎、豚肉…群馬県、さば…ノルウェー、アジ…タイ、しらす…高知、たこ…北海道、穴子…岩手、いか…青森、あさり…愛知、

## <今月の献立から>

9日:「2色の菊花蒸し・菊花あえ」 ～重陽(ちょうよう)～

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる日です。古来、中国では奇数は縁起の良い“陽”の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」としてこの日に観菊の催しなどが行われています。給食では、白菊(肉団子の周りにシュウマイの皮をつけたもの)と黄菊(色付けしたもち米をつけたもの)の「2色の菊花蒸し」を作ります。また、おひたしに菊の花を混ぜて「菊花あえ」も作ります。



26日:「生揚げのハンバーグ」

肉の半量を生揚げにして作ります。レンズ豆・ひじき・小ねぎも入るので栄養価もよくなります。大根おろしのソースでさっぱりいただきます。

**学校給食費の徴収にご協力ください!**

9月30日(金)に引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。



9月 献立表



平成28年度			練馬区立石神井西中学校						
日	曜日	牛乳	献立名			栄養価			
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1	木	○	鶏肉 レンズまめ 大豆 カットわかめ 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 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 セロリ 玉葱 福神漬 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 27.1 27.2 3.1	Kcal g g g	
2	金	○	ごはん・なす入りマーボ豆腐 わかめとじゃこのサラダ	油揚げ 豚肉 みみそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ しらす干し	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ 水菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 27.1 26.8 4	Kcal g g g
5	月	○	豚丼・青梗菜のスープ 冷凍パイ	豚肉 トリガラ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく ほんしめじ カットパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 28.2 21.6 2.5	Kcal g g g
6	火	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト レタススープ	ホキ たまご ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 玉葱 とうもろこし レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 33.1 28.4 3.8	Kcal g g g
7	水	○	さつまいもごはん・けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き もやしと小松菜の辛子あえ	しろさけ 米みそ 油揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 さつまいも 三温糖 板こんにゃく さといも 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン ごまつな ごぼう もやし にんにく キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ 玉葱 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 38.5 19.3 3.7	Kcal g g g
8	木	○	シャージャーマン タピオカのココナッツミルク	豚肉 米みそ 甜麺糖 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 ごま油 タピオカパール 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 もも缶 ココナッツミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 32 25.2 3.3	Kcal g g g
9	金	○	ごまごはん 2色の菊花蒸し・菊花あえ じゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 ごま油 かたくり粉 もち米 しゅうまいの皮 ぎんなん じゃがいも 白いりごま	ごまつな ねぎ キャベツ しょうが はくさい もやし きくの花 玉葱 ほんしめじ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 31.8 20.2 2.9	Kcal g g g
12	月	○	ししじゅうしい 豆腐ナゲット きゅうりの中華漬け・呉汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 むきえび たまご 削り節 大豆 米みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき	精白米 板こんにゃく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな ごぼう えだまめ ねぎ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 35.7 27.6 4.4	Kcal g g g
13	火	○	ダイスチーズパン・果物 ほうれん草のキッシュ 白いんげんのトマトスープ	ボンレスハム たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム フロセスチーズ	ダイスチーズパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油	ほうれん草 パセリ にんじん セロリ キャベツ 玉葱 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 37.2 33.7 4.6	Kcal g g g
14	水	○	メキシカンライス ししゃもの磯辺揚げ キャベツスープ	豚肉 たまご 牛乳 ベーコン 大豆 ししゃも あおのり	精白米 おおむぎ 薄力粉 バター 米ぬか油	トマト缶 にんじん 青ピーマン ごまつな 玉葱 とうもろこし にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 32.6 29.2 3.3	Kcal g g g
15	木	○	きびごはん・豚汁 いかのかりんとがらめ 切り干し大根のサラダ	いか まぐろ缶詰 削り節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 きび かたくり粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 白いりごま 米ぬか油	にんじん しょうが 切干しだいこん きゅうり 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	835 35.7 26.3 2.9	Kcal g g g
16	金	○	練馬スパゲティ さつまいも入りサラダ フルーツ白玉	まぐろ缶詰 牛乳 焼きのり 寒天 赤えんどう	スパゲティ 三温糖 さつまいも 冷凍白玉 水あめ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん だいこん レモン キャベツ もやし にんにく もも缶 みかん缶 パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	894 28.8 25.3 2.9	Kcal g g g
20	火	○	麦ごはん 荳わかめのサラダ 豆腐の中華煮・果物	豚肉 むきえび うすら卵缶 木綿豆腐 牛乳 くさわかめ	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 きゅうり しょうが はくさい にんにく 干し椎茸 もやし だけのこ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 32.3 22 2.9	Kcal g g g
21	水	○	五目ごはん・干草焼き 即席漬け・田舎汁	鶏肉 油揚げ むきえび たまご 削り節 生揚げ 牛乳 こんぶ ひじき	精白米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん ごまつな 干し椎茸 玉葱 ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ほんしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 35.5 23.9 3.5	Kcal g g g
23	金	○	黒米入りごはん さばのカレームニエル 筑前煮・果物	まさば 削り節 鶏肉 焼き竹輪 大豆 牛乳	精白米 黒米 バター 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 薄力粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん ごぼう だけのこ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 36 25.2 2.8	Kcal g g g
26	月	○	麦ごはん・キャベツのみそ汁 生揚げのハンバーグ 系寒天のおかかあえ	豚肉 生揚げ レンズまめ たまご 削り節 米みそ 牛乳 ひじき 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	こねぎ にんじん もやし ごまつな だいこん はくさい キャベツ 玉葱 えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 34.5 22.7 3.1	Kcal g g g
28	水	○	三色ごはん・みそじゃが のっぺい汁・果物	鶏肉 たまご 米みそ 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 じゃがいも さといも 板こんにゃく 竹輪ふ かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	さやえんどう にんじん しょうが 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	857 30.4 27.9 2.7	Kcal g g g
29	木	○	フレンチトースト オニオンドレッシングサラダ チリコンカン	たまご 豚肉 いんげんまめ 大豆 牛乳 粉チーズ	食パン 三温糖 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん パセリ トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉葱 にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 29.1 28.4 3.5	Kcal g g g
30	金	○	中華丼 大豆と小魚のかりかり揚げ 果物	豚肉 むきえび うすら卵缶 大豆 牛乳 かたくちいわし	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ はくさい 玉葱 ほんしめじ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 31.2 20.4 2.3	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。



- ◎ 7～9日は3年生が修学旅行のため、  
15日・16日は2年生が職場体験のため、  
27日は全校中間テストのため、給食なしとなります。
- ◎ 16日は給食試食会です。50名が参加予定です。
- ◎ 果物は、巨峰・ブルー・マスカット・梨の予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜の使用はありません。(葉摘期のため)

	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	Au g RE	B1 mg	B2 mg	C mg	E g	g	g
今月の平均	802	32.5	25.3	393	3.3	283	0.43	0.6	32	6.1	3.3	
摂取基準	820	25～40	23～27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	