



平成28年度

給食だより



9月以降の日照不足で野菜が高騰している2学期です。限られた給食費の中で、価格の安定している野菜を使って、栄養も満足感もある献立作りを心がけています。

<11月23日は「勤労感謝の日」>



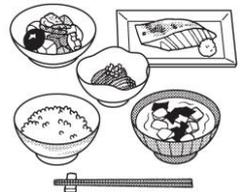
皆さんが毎日給食を食べられるのは、食べ物を作っている生産者の方、食材を運んでくれる納入業者の方、調理をしてくれる調理員さん、給食費を支払ってくださっている保護者の方…など、沢山の人が関わっているおかげです。皆さんにできることは何でしょう？

残さずに食べる、きちんと挨拶するなど、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

<11月24日は「和食の日」>

11月24日は、¹いい¹日本²食⁴という事で「和食の日」です。6・9月の給食だよりでは、世界の料理について特集しました。今月は自分たちの住んでいる国の食事の良さを見直しましょう。日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉・野菜・海そう・豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。

日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。食の西洋化が進んでいますが、意識して和食を取り入れていきたいですね。



<10月分 主な使用食材の産地>

食材	もみ菜 キャベツ	さやいんげん	しめじ セロリ 白菜 えのきだけ	さつまいも 三つ葉	生姜 しらす干し	もやし ほうれん 草	にんじん 大根 玉ねぎ じゃがいも	キャベツ 豚肉	ごぼう 葱、りんご にんにく 米、いか	小松菜 きゅうり なす 里いも
産地	練馬	鹿児島	長野	千葉	高知	栃木	北海道	群馬	青森	埼玉
食材	ピーマン にら	なめこ	ししゃも	カジキ	カツオ	サバ	鶏肉	みかん	栗	柿
産地	茨城	山形	アイスランド	静岡	宮城	ノルウェー	宮崎	佐賀	熊本	和歌山

<今月の献立から>

7日：「ナシゴレン」 ～インドネシア料理～



「世界ともだちプロジェクト」学習・交流対象国の一つであるインドネシアの料理です。

「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるで、インドネシアのチャーハンの事を言います。



16日：「ホイコーロー」 ～練馬キャベツ一斉給食～

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。

献立は各校の自由ですが、本校ではたくさんのキャベツを味わえるホイコーローにしました。

30日：「ヘルシー酢豚」

豚肉の半分を高野豆腐で作ります。高野豆腐に粉をつけて揚げ、甘酢をからめると、見た目も味も肉と区別がつかなくなります。高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、凍り豆腐とも言います。ビタミンE・K・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・食物繊維など栄養豊富な食品です。

学校給食費の徴収にご協力ください！

11月の引き落としは、11月30日(水)です。

今年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。





11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	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	火	○	青大豆ごはん・呉汁 のりあげくん・果物	青大豆 鶏肉 たまご 削り節 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 焼きのり	精白米 もち米 三温糖 じゃがいも パン粉 板こんにやく 黒いりごま 米ぬか油	にんじん れんこん ごぼう 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	807 33.8 25.2 3.1
2	水	○	スロッピーショー・ポトフ ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 レンズまめ 大豆 ボンレスハム 豚肉 牛乳 粉チーズ	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 バター	青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん とうもろこし しょうが にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	741 34 24.4 3.6
4	金	○	菊花寿司 肉じゃが・かき玉汁	油揚げ 豚肉 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 しらす じゃがいも かたくり粉 白いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 きくの花 玉葱 グリーンピース ほんしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 27.4 18.5 3.4
7	月	○	ナシゴレン・トックのスープ じゃがいもの甘辛	たまご 豚肉 鶏肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 トック 米ぬか油 ごま油	生姜 にんにく こまつな 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし レモン パセリ にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 24.7 25.4 2.4
8	火	○	スパゲティボリタ・ファイバ-サラダ かぼちゃの包み揚げ	ベーコン 大豆 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン かぼちゃ セロリ 切干だいこん きゅうり とうもろこし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 25.4 28.9 3.5
9	水	○	ゆかりごはん・いものこ汁 魚のオニオン焼き・果物	さわら 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 三温糖 さといも 白いりごま 板こんにやく	にんじん ほうれん草 玉葱 ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 34 18.1 2.5
10	木	○	はちみつレモントースト 海藻サラダ・秋の香りシチュー	鶏肉 大豆 牛乳 カットわかめ てんぐさ 赤とさかのり 牛乳 青とさかのり 生クリーム	パンキンパン ほちみつ グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトマーカーリン 米ぬか油 バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 25.2 36.2 3.3
11	金	○	ごはん・けんちん汁 鯖の西京焼き・五目春雨	さわら 米みそ 鶏肉 削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 板こんにやく 板こんにやく 米ぬか油 さといも	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 だけのこ ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 37.8 22.7 3.1
14	月	○	鶏豆きのこカレーライス 花野菜サラダ・果物	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト	精白米 おおむぎ バター 薄力粉 さざら糖 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー こまつな しょうが 玉葱 エリンギ とうもろこし えのきたけ ほんしめじ カリフラワー 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 25.8 25.1 2.5
15	火	○	吹き寄せごはん・ししゃもの紅葉揚げ きゅうりの中華漬け・豆腐団子汁	鶏肉 油揚げ たまご 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 板こんにやく 三温糖 薄力粉 白玉粉 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん さやえんどう こまつな しょうが 玉葱 きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 31.1 22.9 3.8
16	水	○	麦ごはん・ホイコーロー 春雨スープ・果物	豚肉 米みそ 麦みそ ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ 果物 だけのこ 干し椎茸 玉葱 えのきたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 25.5 19.1 2.9
17	木	○	あわごはん・じゃがいものみそ汁 魚の黄金焼き・小松菜サラダ	しるさけ ボンレスハム 削り節 油揚げ 牛乳 ピザチーズ カットわかめ 米みそ	精白米 あわ 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 36.2 28 3.2
22	火	○	マーボ豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ・果物	豚肉 トリガラ 米みそ 甜麺醬 木綿豆腐 むきえび レンズまめ たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 薄力粉 食パン 米ぬか油 ごま油	にんじん いら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 35.6 26.6 3.8
24	木	○	ごはん・うすくず汁 さばの味噌煮・五目豆	まさば 米みそ 大豆 削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 板こんにやく かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 38.2 22 3.3
25	金	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉 米みそ 甜麺醬 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし ねぎ きゅうり だけのこ しょうが しょうが 干し椎茸 かん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 31.9 22.7 3.3
28	月	○	里いもごはん・鶏肉のマナド焼き キャベツと小松菜おかかあえ・利休汁	鶏肉 削り節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ さといも 三温糖 パン粉 板こんにやく 白いりごま 白すりごま	あさつき こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 33.4 24.3 3.4
29	火	○	セサミパン・ボルシチ ツナのチーズローフ	まぐろ缶詰 たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	セサミパン パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 37.8 33.6 3.4
30	水	○	ごはん・ヘルシー酢豚 スイミータン・夕焼けゼリー	豚肉 凍り豆腐 うす卵 たまご 牛乳 寒天	精白米 かたくり粉 うざら糖 氷砂糖 三温糖 米ぬか油 いちごジャム	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 だけのこ 干し椎茸 とうもろこし ねぎ オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 30.4 25.7 2.6

※ 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。



- ◎ 8日は1年生が、11日は2年生が校外学習のため給食なしです。
- ◎ 18日と21日は全学年給食なしです。
- ◎ 果物は、柿・ラフランス・りんご・みかんの予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜は、里いも・ゆず・キャベツ・大根・にんにく・ブロッコリー・長ねぎ・小松菜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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg			
今月の平均	805	31.6	25	382	3.2	319	0.48	0.63	43	6.2	3.2		
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3		