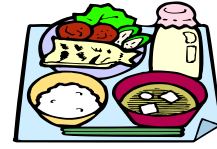




平成28年度

給食だより



早いもので今年も残り一ヶ月となりました。これから寒さが厳しくなるとともに、かぜやインフルエンザが増えます。1日3食、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

<かぜ予防に役立つ栄養素を知ろう>

たんぱく質・・・抵抗力を高め、体を強くします。魚・肉・卵・豆・牛乳などに多く含まれます。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜・レバーなどに多く含まれます。

ビタミンC・・・免疫力を高める働きがあります。野菜・じゃがいも・果物などに多く含まれます。



～好き嫌いをせず、色々な食べ物をバランス良く食べる事が大切です。～



<12月20日は、セレクト給食です>

セレクト＝「選ぶ」という意味です。今年も昨年同様、ローストチキンとエビフライのうち、自分の食べたい方を選ぶ形にしました。集計結果は次の通りです。

昨年

【Aランチ】ローストチキン・・・493名(73%) 503名(72%)

【Bランチ】エビフライ・・・・・・・・182名(27%) 193名(28%)



選んだ人数の割合もほぼ昨年と同じになりました。おいしく作るので、休まずに来てくださいね！

<11月分 主な使用食材の産地> 17日まで

食材	小松菜 キャベツ 里いも	カリフラワー	しめじ セロリ えのきだけ	ほうれん草 大根 豚肉	赤ピーマン	ピーマン さやいんげん 白菜 れんこん	にんじん 大根 かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも	さやえんどう	ごぼう 葱 にんにく 米	ほうれん草 小松菜 きゅうり ブロッコリー
産地	練馬	東京	長野	千葉	高知	茨城	北海道	鹿児島	青森	埼玉
食材	長ねぎ	生姜	菊 りんご ラフランス	鮭	ししゃも	メルルーサ	鶏肉	レモン	みかん	エリンギ 柿
産地	秋田	長崎	山形	宮城	アイスランド	アルゼンチン	岩手	広島	熊本	新潟

<今月の献立から>

5日：「練馬スパゲティ」 ～練馬大根一斉給食～

練馬区立の小中学校で、前日の練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた練馬大根を使った献立を提供します。本校はたくさんの練馬大根を味わえる「練馬スパゲティ」を作ります。

12日：「練馬ごはん」

大根をにんじん・油揚げ・鶏肉と一緒に煮て、ごはん混ぜます。大根葉も茹でて入れます。

21日：「かぼちゃの煮もの」 ～冬至～

1年で最も昼の時間が短い日です。昔からこの日は、柚子湯に入り、かぼちゃを食べると中風(病気)にならず長生きすると言われています。

22日：「お楽しみ手作りデザート」

今年は、アセロラゼリーに星型のパイン缶を入れたゼリーを作ります。



学校給食費の徴収にご協力ください！

11月30日(月)に今年度最後の引き落としがあります。残高のご確認をお願いいたします。



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		
1	木	○	ひじきピラフ れんごーんサラダ ニョッキのスープ	鶏肉 まぐろ缶詰 たまご ひじき 脱脂粉乳 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター マヨネーズ 薄力粉 オリーブ油	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ れんご とうもろこし きゅうり にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 23.4 25.5 2.4
2	金	○	北海道ごはん 干草焼き 田舎汁	ほたてがい むきえび たまご 削り節 鶏肉 生揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 もち米 しらたき じゃがいも 板こんにやく さといも かたくり粉 米ぬか油 白いりごま 三温糖	にんじん こまつな 干し椎茸 とうもろこし グリーンピース 玉葱 ごぼう 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	789 34.1 23.8 3.3
5	月	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ おさつチップス	まぐろ缶詰 牛乳 焼きのり	スパゲッティ 三温糖 さつまいも 粉糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん だいこん レモン キャベツ とうもろこし にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 27.3 25.5 2.7
6	火	○	ごはん わかさぎの南蛮漬け すき焼き風煮	削り節 豚肉 焼き豆腐 牛乳 わかさぎ	水稲穀粒 かたくり粉 薄力粉 しらたき じゃがいも 焼きふ 米ぬか油 三温糖	にんじん しゅんぎく しょうが ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 30.2 17.5 2.7
7	水	○	ひじきごはん 鯖の文化干し・はりはり漬け えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ 塩さば 削り節 木綿豆腐 なると 牛乳 ひじき 刻み昆布 カットわかめ	精白米 しらたき 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな グリーンピース 切干しだいこん えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 38.4 26 4.8
8	木	○	セサミトースト みそドレッシングサラダ かぶのシチュー	米みそ 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 薄力粉 じゃがいも 有塩バター ソフトマーガリン 白すりごま 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉葱 かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 22.5 39.2 3.1
9	金	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁 果物	豚肉 米みそ 木綿豆腐 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳	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 かぼちゃ かぶ菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい ごぼう だいこん ねぎ ほんしめじ かぶ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 31.4 21.1 3.6
12	月	○	練馬ごはん ぎせい豆腐 畑汁	鶏肉 油揚げ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 米みそ 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白いりごま	にんじん だいこん葉 こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 33.2 21.8 4.3
13	火	○	ごはん・沢煮椀 さんまの蒲焼き 小松菜とツナのサラダ	さんま まぐろ缶詰 かつお加工品 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 米ぬか油 白いりごま	こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきだけ 水菜 だけのこ缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 33.6 32.6 2.8
14	水	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) ミニトマト	削り節 豚肉 油揚げ 米みそ いか たまご 牛乳	ほうとう麺 さといも さつまいも 薄力粉 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こまつな ミニトマト 干し椎茸 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 33.5 26.6 4.2
15	木	○	キャロットパイのE・クリームソース 大豆入り中華サラダ 果物	むきえび 大豆 牛乳 カットわかめ	精白米 薄力粉 三温糖 有塩バター 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり もやし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 29.4 23.6 3
16	金	○	梅わかごはん おから入りメンチカツ 粕汁	大豆 豚肉 おから たまご 削り節 油揚げ 米みそ 炊き込みわかめ しらす干し 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 板こんにやく さといも 白いりごま 米ぬか油	にんじん カリカリ梅 玉葱 キャベツ 生椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 33.7 23.8 3.4
19	月	○	めかぶごはん 切り干し大根のサラダ 京がんもと冬野菜の煮物	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰 がんもどき 牛乳 めかぶわかめ	精白米 板こんにやく 三温糖 さといも 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやえんどう 切干しだいこん きゅうり だいこん 干し椎茸 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 31.4 29.4 3.2
20	火	シ ョ ア	ショートニングパン	(A) 鶏肉 いんげんまめ たまご ショア 粉チーズ	ショートニング 薄力粉 三温糖 パン粉 マカロニ じゃがいも 米ぬか油	ブロッコリー にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 40.2 31.2 3.9
			A ローストチキン・B エピフライ 星型マカロニのスープ ゆでブロッコリー・菊花みかん	(B) アラカ付「E」フライ用 いんげんまめ たまご ショア 粉チーズ 鶏肉	ショートニング 薄力粉 三温糖 パン粉 マカロニ じゃがいも 米ぬか油	ブロッコリー にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 41.5 26.5 3.2
21	水	○	きびごはん・みぞれ汁 あじの和風ピザ焼き かぼちゃの甘煮・みぞれ汁	まあじ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳 ピザチーズ 米みそ	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	トマト缶詰 しょうが かぼちゃ にんじん こまつな 玉葱 パセリ なめこ だいこん ねぎ えのきだけ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 37.1 18.2 3.2
22	木	○	チキンカレー 白菜サラダ お楽しみ手作りデザート	鶏肉 レンズまめ 生クリーム 牛乳 カットわかめ 寒天	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター ごま油 白いりごま 薄力粉	にんじん にんにく 玉葱 はくさい ねぎ しょうが 福神漬 きゅうり バイン缶 アセロラジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 22.5 22 3.3

※ 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。

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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	A 801	31.4	25.5	396	3.1	309	0.38	0.57	38	6.3	3.4
	B 800	31.5	25.2	400	3.1	307	0.38	0.56	38	6.4	3.3
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

- ◎ 7日は「給食運営協議会」です。事前に申し込みされた方はお忘れのないよう11:30までにご来校ください。
- ◎ 今月の果物は、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・白菜・ブロッコリー・長ねぎ・小松菜を使用する予定です。
- ◎ 牛乳を停止している生徒は、20日のショアもつきません。



3学期の給食は、1月10日からです。
 元気に、よい冬休みをお過ごしください！

