



平成28年度

# 給食だより



新しい年が始まりました。もう目標は立てましたか？何をするにも健康が第一です。何でもよく食べて病気に  
なりにくい体を作りましょう。好き嫌いをしない事は体だけではなく、心も強く鍛えられますよ。

## <給食運営協議会を実施しました>

12月7日に保護者の方9名にご参加いただき「給食運営協議会」を実施しました。給食を食べながら  
様々な意見交換のできた有意義な会となりました。その中で話題に上がった事をいくつかご紹介します。

\*なぜ毎日牛乳が出るのですか？ 食事の組み合わせによっては合わないと思います。

→牛乳を出す事は、学校給食法で決まっています。成長期の子どもに必要なカルシウムが豊富で、  
1本で1日に必要な量の1/4を摂取することができます。

\*家では食べないものでも、給食では食べているようなので有り難い。

\*手に持って食べるには食器が大きくて重い。

→練馬区の規格の食器を使っています。区規格の「ごはん茶碗」もあるのですが、本校ではこれ以上  
の収納スペースがないので、今後も現在使用している3種類の食器を使っていく予定です。



## <12月分 主な使用食材の産地>

食材	小松菜 キャベツ・里いも 大根・大根葉 ブロッコリー	しめじ えのきだけ	かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも わかさぎ サンマ	しらす干し 生姜	白菜 れんこん 大根	もやし 椎茸	きゅうり 水菜 豚肉	ごぼう にんにく 米・いか ホタテ
産地	練馬	長野	北海道	高知	茨城	栃木	群馬	青森
食材	パセリ・春菊 にんじん・プチトマト ねぎ・さつまいも	りんご	さやえんどう	サバ	アジ	鶏肉	レモン みかん	小松菜 かぶ
産地	千葉	山形	鹿児島	ノルウェー	ベトナム	宮崎	愛媛	埼玉

## <今月の献立から>

8日：「お正月給食」「七草」

お正月料理には、色々ないわれがあります。

「松風焼き」は表面にごま等が沢山ついているのに裏にはない事から、隠し事がなく正直な様子を  
表しています。今年一年悪い事をせずまっすぐに生きていきましょうという思いが込められています。

「黒豆」には、一年間マメに（元気に）過ごせますようにとの願いが込められています。

また、昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。「七草ごはん」は春の  
七草『ごぎょう・はこべら・せり・なすな・すすな・すすしろ・ほとけのざ』のうち、3種類を使った  
ごはんです。せり・すすな（かぶ）・すすしろ（大根）が入っています。

20日：「ゼリーフライ」 郷土料理 ～埼玉県～

給食初登場の献立です。小判形であることから、銭フライ→ゼリーフライになりました。

24日～30日： 学校給食週間

明治22年に山形県で貧しい子どもたちに無償でおにぎりが提供されたのが給食の始まりです。  
現在では食育としての役割もある給食の意義や役割などについて、理解や関心を深めることを目的と  
して給食週間は定められました。この週は、毎日様々なテーマの献立が登場します。表面の献立表に  
記載してありますので、ぜひご家庭でも話題にしてください。



11月30日で今年度の給食費の徴収は全て終了し、無事に全員の納入が完了  
いたしました。ご協力いただき、ありがとうございました。



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			
10	火	○	七草ごはん 松風焼き 黒豆の甘煮 紅白すまし汁	豚肉 鶏肉 米みそ たまご 黒豆 木綿豆腐 はんぺん 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま	だいこん葉 かぶ(葉) にんじん こまつな 干し椎茸 だいこん かぶ えのきたけ ねぎ せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 39.1 24.4 4	Kcal g g g
11	水	○	麦ごはん マーボ豆腐 切り干し大根のサラダ	まぐろ缶詰 豚肉 たまご 赤みそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん いら 玉葱 切干しだいこん ねぎ きゅうり にんにく しょうが 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 31.1 26.9 3.4	Kcal g g g
12	木	○	★あんかけやきそば お汁粉 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 いか うすら卵 あすき カットわかめ 牛乳 しらす干し	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 冷凍白玉 米ぬか油 ごま油	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 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 35.4 18.8 4.5	Kcal g g g
13	金	○	チキンライス キャベツスープ ほうれん草のキッシュ	鶏肉 ボンレスハム たまご パーコン 大豆 牛乳 生クリーム プロセスチーズ	精白米 おおむぎ 米ぬか油	トマトジュース 玉葱 にんじん 青ピーマン ほうれん草 こまつな マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 32.5 26.6 3.9	Kcal g g g
16	月	○	高野豆腐のそぼろごはん 野菜椀 ★大学いも	鶏肉 凍り豆腐 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにやく じゃがいも さつまいも 水あめ 米ぬか油 黒いりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 30.3 22.1 2.3	Kcal g g g
17	火	○	きびごはん 小魚のふりかけ かじきと大根の煮物 のっぺい汁	豚肉 大豆 かじき 油揚げ 刻み昆布 しらす干し 牛乳	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 さといも 板こんにやく 竹輪 白いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 34.7 19.9 2.6	Kcal g g g
18	水	○	ガーリックトースト みそドレッシングサラダ カリフラワーのシチュー	赤みそ 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 バター	にんじん にんにく キャベツ きゅうり もやし カリフラワー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 27.9 43.3 3.5	Kcal g g g
19	木	○	ごはん 鮭の七味焼き 青菜と油揚げの煮びたし じゃがいものそぼろ煮	しろさけ 油揚げ 鶏肉 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	こまつな にんじん しょうが ねぎ 玉葱 グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 39 16.5 2.1	Kcal g g g
20	金	○	たくあん入りごはん ゼリーフライ 荳わかめのサラダ 大根のみそ汁	おから 木綿豆腐 油揚げ 米みそ しらす干し 焼きのり くわわかめ 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 米ぬか油 白いりごま	だいこん葉 にんじん たくあん漬け 玉葱 ねぎ きゅうり もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	750 25.1 23.8 4.5	Kcal g g g
23	月	○	ごはん 鯖のパン粉焼き 野菜炒め 打ち豆汁	まさば 大豆 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ プロセスチーズ	精白米 パン粉 板こんにやく さといも オリーブ油 米ぬか油	パセリ にんじん いら こまつな にんにく キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 36.3 27 2.7	Kcal g g g
24	火	○	ごはん ちゃんこ汁 飛び魚バーグ 明日葉入りごまあえ	とびうお 豚肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 豚肉 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 パン粉 三温糖 こんにやく さといも 白すりごま 米ぬか油	にんじん こまつな あしたば 玉葱 もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 35.1 19.8 2.9	Kcal g g g
25	水	○	チリビーンズドック 練馬野菜の和風サラダ 練馬野菜のポトフ	豚肉 いんげんまめ 大豆 ビザチーズ カットわかめ しらす干し 牛乳	マーガリンパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 水菜 はくさい だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 34.2 29.8 4.6	Kcal g g g
26	木	○	ポークカレーライス 福神漬 青大豆入りおひたし	豚肉 レンズまめ 青大豆 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中さら糖 バター 米ぬか油	こまつな にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 28.3 24.6 3	Kcal g g g
27	金	○	豆わかごはん 肉豆腐 春菊のごま和え 果物	大豆 豚肉 焼き豆腐 牛乳 炊き込みわかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにやく 白いりごま 白すりごま 米ぬか油 焼きふ	しゅんぎく にんじん こまつな もやし 玉葱 干し椎茸 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 30.5 19.7 3	Kcal g g g
30	月	○	ブルコギ丼 コムタンスープ ごぼうチップス	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん いら にんにく ブロッコリー りんご もやし 玉葱 えのきたけ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ 白菜キムチ漬け しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 28.5 22.4 3.5	Kcal g g g
31	火	○	しっぽくうどん ししゃもの石垣フライ 果物	鶏肉 油揚げ たまご 板なしかまぼこ 牛乳 こんぶ ししゃも	冷凍うどん 薄力粉 パン粉 白いりごま 米ぬか油 黒いりごま	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 41.9 28.5 6.3	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。

- ◎ 今月の果物は、でこぼん・みかんの予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜は、ゆず・キャベツ・大根・白菜・長ねぎを使用する予定です。
- ◎ ★マークはリクエスト献立です。1～3月に取り入れます。



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	Aug	RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	g			
今月の平均	804	33.1	24.6	415	3.5	322	0.47	0.59	38	6.6	3.6						
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3						