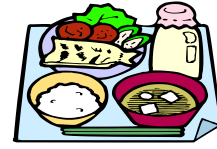




平成28年度

給食だより



今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様、地域の皆様の温かいご協力のおかげで、ここまで無事に給食を提供する事ができました。どうもありがとうございました。生徒の皆さんには、給食が多くの人に支えられて作られている事に改めて感謝し、“自分たちができる事は何か”を考えて行動して欲しいと思います。

<1年間の給食を振り返ろう>

もうすぐ新しい学年になります。しかも3年生は、ほとんどの人がこれで給食は最後になるかと思えます。給食では生徒の皆さんに食のマナーや知識等、食に関する最低限の常識を身につけて欲しいとの願いを込めて日々提供してきました。自分自身で次の事項ができていますか、振り返ってみましょう。

- ◎ 正しい姿勢で食事をしていますか？
- ◎ 食器をきちんと配置し、箸を使うことができますか？
- ◎ 食材の名前や旬を知っていますか？
- ◎ 好き嫌いをせず、何でも食べる事ができますか？
- ◎ 自分で食事を選ぶ時には、栄養を考えていますか？
- ◎ 食事の挨拶をきちんとし、感謝の心をもって食事をしていますか？

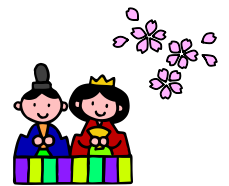
<2月分 主な使用食材の産地>

食材	うど 大根 長ねぎ	むろあじ	えのきだけ しめじ	きゅうり 豚肉	やまといも 長ねぎ にんじん さつまいも	ほうれん草 小松菜 里いも	にら ピーマン 白菜	玉ねぎ たこ	もやし	にんにく ごぼう 米
産地	練馬	東京	長野	群馬	千葉	埼玉	茨城	北海道	栃木	青森
食材	パセリ	じゃがいも	セロリ チンゲン菜 かじき	大根	生姜 きゅうり ゆず しらす干し	いんげん	鶏肉	バナナ	キャベツ まいわし あさり	でこぼん
産地	香川	鹿児島	静岡	神奈川	高知	沖縄	宮崎	フィリピン	愛知	佐賀

<今月の献立から>

3日：「ひなまつり給食」

女の子の健やかな成長を祝って、菜の花の入ったちらし寿司を作ります。桃の節句とも呼ばれているので、デザートは桃のジュースを使ったゼリーです。



10日：「頑張り！東日本給食」

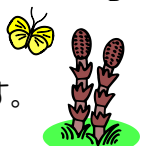
今年で東日本大震災から6年が経ちます。月日が過ぎるにつれ、私たちは当時の事を忘れつつありますが、被災地では今でも不自由な生活をしている人がたくさんいます。この日を機に毎日普通の生活を送られる事に感謝し、身の回りの防災対策を見直しましょう。給食では、被災地の一つである宮城県にちなんだ料理を取り入れます。「おくずかけ」と「ずんだもち」は宮城県の郷土料理で、「ずんだ」とは枝豆をあんにしたものです。「わかめ」と「笹かま」は宮城県の名産品です。

食べられる事に感謝し、また、被災地の一日も早い復興を祈りながらいただきます。



15日：「卒業お祝い給食」

3年生の卒業をお祝いしたメニューです。お祝いの席には欠かせない「赤飯」を作ります。「紅白寒天」は生の苺をピューレにして作る苺寒天と牛乳寒天の2層のデザートです。



今年度の給食は、3月23日（3年生は3月15日）で終了です。
来年度の給食は4月10日（新1年生は4月11日）から始まります。



3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	水	○	きのこクリームスパゲティ コールスローサラダ ★フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり 牛乳 粉チーズ 生クリーム 寒天	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 水あめ バター オリーブ油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 ほんしめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし りんご みかん缶 パイン缶詰 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 29.2 29 2.8
2	木	○	ごはん ししゃものカレー揚げ 豚肉の三州煮	たまご 生揚げ 豚肉 削り節 牛乳 ししゃも	精白米 薄力粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 38 28.5 2.4
3	金	○	菜の花ちらし寿司・みぞれ汁 鯖の西京焼き ピーチゼリー ひなまつり給食	油揚げ たまご さわら 米みそ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳 こんぶ 寒天	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖	にんじん なばな なめこ こまつな かんぴょう だけのこ ごぼう ねぎ 干し椎茸 だいこん えのきたけ ネクター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 38.9 22.6 4.5
4	土	○	ハッシュドポーク ひじきサラダ・果物	豚肉 米みそ ひじき 牛乳 生クリーム	精白米 おおむぎ 中ざら糖 薄力粉 三温糖 米ぬか油 バター ごま油 白いりごま	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 もやし マッシュルーム 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 25.6 21.6 3
7	火	○	豚丼 けんちん汁 ポップビーンズ	豚肉 削り節 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 板こんにゃく さといも かたくり粉 米ぬか油	にんじん 青ピーマン 玉葱 干し椎茸 ごぼう 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	777 31.5 23.6 2.6
8	水	○	★揚げパン いかくんサラダ 白菜と肉団子のスープ	きな粉 さきいか 豚ひき肉 鶏肉 レンズまめ 煮てん豆腐 たまご 牛乳 カットわかめ	ミルクパン 三温糖 かたくり粉 はるさめ 白すりごま ごま油 白いりごま	にんじん にはり はくさい こまつな きゅうり もやし ねぎ しょうが だけのこ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 33.5 30 3.4
9	木	○	★ビビンバ 豆腐と木耳のスープ 果物	豚肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん こまつな にはり しょうが にんにく 干しぜんまい もやし きくらげ だいこん ねぎ えのきたけ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 28.5 21.4 2.9
10	金	○	わかめごはん 笹かまの磯辺揚げ おくずがけ・ずんだもち	笹かま たまご さば節 油揚げ 木綿豆腐 こんぶ 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し あおのり	精白米 薄力粉 板こんにゃく さといも 焼きふか かたくり粉 冷凍白玉 三温糖 米ぬか油	にんじん さやえんどう ごぼう 干し椎茸 だいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 28.6 15.8 2
13	月	○	こぎつねごはん・干草焼き もやしと小松菜の辛子あえ 里いものみそ汁	鶏肉 油揚げ むきえび たまご 削り節 生揚げ 米みそ 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 さといも 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース 玉葱 干し椎茸 もやし にんにく しょうが だいこん ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 36.4 24.8 4.2
14	火	○	★みそラーメン ★いが栗ポテト	豚肉 なたと 米みそ たまご 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん 三温糖 さつまいも 薄力粉 そうめん 米ぬか油 ラード ごま油 白いりごま バター 栗甘露煮 米ぬか油	にんじん にはり セロリ 玉葱 はくさい とうもろこし ねぎ にんにく しょうが しなちく もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 27.7 27.2 4.6
15	水	○	赤飯 和風金平ハンバーグ すまし汁・紅白寒天	ささげ 豚肉 木綿豆腐 たまご 削り節 なたと 牛乳 寒天 生クリーム	精白米 もち米 パン粉 三温糖 上白糖 白いりごま ごま油	にんじん こまつな ごぼう 玉葱 だいこん かぶ えのきたけ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 34.6 25.2 3.9
16	木	○	かき揚げ丼 野菜椀・果物	いか 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 さくらえび	精白米 おおむぎ さつまいも かたくり粉 薄力粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	糸みつば にんじん こまつな 玉葱 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	831 27.4 19.9 3
21	火	○	チョコチップパン イタリアンサラダ かぼちゃシチュー	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	チョコチップパン じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 米ぬか油 バター 三温糖	にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉葱 ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 25.6 35.8 3.8
22	水	○	ごはん・のりのつくだ煮 えびしゅうまい 石狩汁	むきえび 豚肉 レンズまめ 削り節 鮭 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ほしのり	精白米 三温糖 しゅうまいの皮 かたくり粉 板こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん 玉葱 しょうが 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	762 35.4 17.9 2.8
23	木	○	チキンドリア ジュリエンヌスープ 果物	鶏肉 むきえび ベーコン ミルクコーヒー 牛乳 生クリーム 粉チーズ	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 バター 米ぬか油	にんじん ブロッコリー さやえんどう 玉葱 ほんしめじ セロリ キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 24.6 24.7 2.7

※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。

- ◎ 2日は3年生給食なしです。3年生は15日で給食終了です。
- ◎ 17日は、卒業式のため全校給食なしです。
- ◎ 今月の果物は、でこぼん・清見オレンジ・いちごの予定です。
- ◎ 今月の練馬産野菜は、うど・長ねぎの予定です。
- ◎ ★マークはリクエスト献立です。



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	Aug	RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	810	31	24.5	403	3.4	301	0.45	0.6	39	6.4	3.2	
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	