



4月給食だより



平成29年4月
練馬区立
石神井西中学校

<新しい学年での生活がスタートしました>

ご入学・ご進級おめでとうございます。生徒の皆さんは新しい環境になって心機一転、やる気に満ちあふれていることでしょう。今年度も給食室はフジ産業株式会社の皆さんと安全で美味しい給食を作っていきたいと思えます。1年間ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



<給食ではこんなことを心掛けていきます>

① 色々な食品を使用して、栄養バランスのとれた食事にする。

味覚の幅を広げるためにも、様々な食品を食べて様々な味を知ってもらいたいと考えています。

② 旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を提供する。

最近では一年中何でも食べられるようになり、食材の旬がいつなのかを知らない子どもが増えてきています。給食を通して食材の旬とその美味しさを知ってもらいたいです。

③ 合成着色料や保存料等、 unnecessaryな添加物が入っている食品はできる限り使用しない。

④ できる限り手作りする。

⑤ 原則として国産品を使用する。 無理な場合は、証明書を取って安全性の確認をしています。

⑥ 地場野菜を活用する。

本校のまわりには畑がたくさんあります。その畑でとれる季節折々の野菜を使用します。

28年度に使用した地場野菜：キャベツ、きゅうり、にんにく、じゃがいも、小松菜、かぼちゃ、とうもろこし、大根、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、枝豆、柚子、ブロッコリー、うど、水菜、里いも



<エプロン等の洗濯のお願い>

給食当番で使用するエプロン・三角巾を今年度一斉に新調しました！みんなが気持ちよく使えるよう、1人1人が大切に扱って欲しいと思います。時々紛失してしまう人がいますが、今年度はそのような事のないよう気をつけてください。保護者の方は、ご家庭に持ち帰りましたら洗濯をし、週明けに持たせてください。ご協力をお願いします。



<今月の献立について>

11日：桜入りちらし寿司…入学と進級のお祝いに桜の花の入ったちらし寿司を作ります。

17日：ポテトポレンタ…イタリア料理のじゃがいものデザートです。じゃがいもをマッシュしてバター・卵・粉チーズ・小麦粉を混ぜて焼きます。

21日：うどのきんぴら…練馬産のうどを使って、きんぴらを作ります。

24日：つみれ汁…八丈島産のむろあじのすり身を使います。

28日：たけのこごはん…旬の生たけのこを使います。生徒の皆さんがたけのこのようにすくすくと健やかに成長することを願って作ります。



学校給食費の徴収にご協力ください！

今年度も給食費は1食323円です。最初の引き落とし日は5月31日（水）です。金額については、後日お知らせいたします。





4月 献立表



平成29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	月	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 ファイバーサラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト ひじき 大豆	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	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 切干だいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 26.8 26.5 3.2
11	火	○	桜入りちらし寿司 ぶりの照り焼き お吸い物	鶏肉 油揚げ たまご ぶり 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 生ひ 白いりごま	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう だけのこ 干し椎茸 しょうが 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	799 36.5 26.4 4.1
12	水	○	黒砂糖パン パリパリサラダ 大豆とコーンのシチュー	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン わんたんの皮 はちみつ じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 28.8 31.1 3.2
13	木	○	マーボ豆腐丼 パンサンスウ オレンジゼリー	豚肉 みみそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳 寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん しろ 玉葱 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり みかん缶 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	829 28.9 23.6 3.9
14	金	○	鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 大根とわかめの味噌汁	鶏肉 削り節 豚肉 生揚げ 油揚げ みみそ 牛乳 カットわかめ	精白米 もち米 板こんにゃく 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	にんじん さやえんどう ごぼう しょうが 玉葱 干し椎茸 だけのこ ふき だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 31.4 25.3 3.2
17	月	○	パエリア キャベツスープ ポテトポレンタ	鶏肉 むきえび いか たまご ペーコン 大豆 牛乳 粉チーズ	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく キャベツ マッシュルーム缶 グリーンピース 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 29.7 24.3 3
18	火	○	あんかけやきそば 大学いも・果物	豚肉 むきえび いか なるど うすら卵 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ 米ぬか油 ごま油 黒いりごま	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 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 32.1 23.5 3.6
19	水	○	ごはん・チンゲン菜のスープ いかのチリソース 野菜のごまみそあえ	いか みみそ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油	にんじん こまつな チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 玉葱 ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 32.5 24.8 2.9
20	木	○	きなこトースト わかめサラダ 春野菜のクリーム煮	きな粉 鶏肉 大豆 カットわかめ 粉チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン ごま油 白いりごま 米ぬか油 バター	にんじん こまつな アスパラガス パセリ キャベツ もやし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 28.2 38.6 3.6
21	金	○	きびごはん・むらくも汁 さんまの生姜煮 東京うどのきんぴら	さんま 豚肉 こんぶ さつまいも 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 きび 三温糖 板こんにゃく かたくり粉 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが うど だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 34.4 29.8 3.8
24	月	○	麦ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが・つみれ汁	豚肉 削り節 むらあじミンチ 木綿豆腐 牛乳 ほしのり みみそ	精白米 おおむぎ 三温糖 しらたき じゃがいも かたくり粉 さといも 米ぬか油	にんじん 玉葱 グリーンピース ごぼう しょうが 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	780 30.4 15.7 2.3
25	火	○	やこめ 野菜のうま煮 三色浸し	大豆 削り節 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 牛乳	精白米 もち米 板こんにゃく 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 だいこん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 30.9 15.3 3.5
26	水	○	スパゲティビーンズソース オニオンドレッシングサラダ 果物	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 30.3 24.6 3.5
27	木	○	親子丼 ツナドレサラダ 油揚げと豆腐のみそ汁	鶏肉 削り節 たまご まぐろ缶詰 木綿豆腐 油揚げ みみそ 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん わけぎ ねぎ こまつな しょうが 玉葱 だけのこ 干し椎茸 キャベツ とうもろこし 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	818 34.6 26 3.7
28	金	○	だけのこごはん・呉汁 ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの中華漬け	鶏肉 たまご 削り節 大豆 油揚げ 牛乳 木綿豆腐 みみそ ししゃも あおのり	精白米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも ごま油 白いりごま 米ぬか油 薄力粉	糸みつば にんじん こまつな だけのこ 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	838 39.4 29.1 4.3

* 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。

◎ 1年生は11日(火)から給食が始まります。

◎ 今月の果物は、清見オレンジ・ジュシーオレンジの予定です。

◎ 今月の練馬の野菜は、うど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	Au gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g
今月の平均	813	31.7	25.6	394	3.6	341	0.41	0.61	39	6.2
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5