



5月給食だより



平成29年5月
練馬区立
石神井西中学校

新緑の季節になりました。生徒の皆さんも新しい環境になれてきた頃ではないでしょうか。5月は緊張が和らいでくると同時に、体調を崩しやすい時でもあります。運動会の練習もあるので、早寝・早起きを心がけ、翌日まで疲れを残さないようにしましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べると元気に1日をスタートする事ができます。「早寝・早起き・朝ごはん」が元気の秘けつです。

<1日の始まりを朝ごはん で元気に！>

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。さらに胃腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。集中力・記憶力も高まって学力アップにもつながります。

体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



Q: おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい?

A: 前日、遅くまで夜食を食べていませんか? そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しい生活・食事をしましょう。また、起きてすぐはおなかがすかないため、早起きを心がけましょう。

Q: どんなものを食べればよいの?

A: まずはエネルギー源となるごはんやパンといった炭水化物をきちんと食べましょう。さらに、たんぱく質やビタミンを含むおかずがあると良いですね。「おにぎり+納豆+具たくさんみそ汁」、「パン+目玉焼き+野菜スープ」のような組み合わせが理想です。ヨーグルトやフルーツも食べやすいので朝食向きです。

<4月分 主な使用食材の産地>

食材	うどん	ムロアジ	しめじ えのきだけ	大根 葱 豚肉	生姜 ぶり	にら もやし	パセリ アスパラガス 白菜 さつまいも	キャベツ	ごぼう にんにく 米 いか	小松菜 きゅうり ほうれん草 里いも
産地	練馬	東京	長野	千葉	長崎	栃木	茨城	神奈川	青森	埼玉
食材	パセリ	さやえんどう ふき あさり	にんじん	セロリ チンゲン菜	玉ねぎ さんま	ししゃも	鶏肉	むきえび	レモン デコボン 清見	じゃがいも
産地	香川	愛知	徳島	静岡	北海道	アイスランド	岩手	ベトナム	愛媛	鹿児島

<今月の献立から>



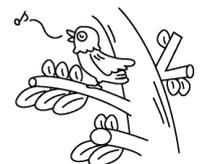
2日:「抹茶ミルクゼリー」 八十八夜にちなんで抹茶のデザートを作ります。

8日:「グリーンピースごはん」

今が旬のグリーンピースは食物繊維やカリウム・ビタミンが豊富です。

「鶏肉のマーマレード焼き」

鶏肉をしょうゆ・マーマレード・酒に漬けてから焼きます。



12日:「かつおとあさりの炊き込みごはん」

旬のかつおとあさりを使います。どちらも鉄分が豊富なので、貧血予防に効果的です。

かつおは下味をつけて油で揚げ、あさりと一緒に調味料で煮て生姜で炊いたごはん に混ぜます。

学校給食費の徴収にご協力ください!

5月の引き落とし日は、5月31日(水)です。1年生 24,078円(給食費 18,078円+教材費)、2年生 27,463円(給食費 16,463円+教材費)、3年生 22,140円(給食費 16,140円+教材費)です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。



5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																							
1	月	○	五目うま煮丼 揚げごぼう・果物	豚肉	むきえび	なると	うすら卵	牛乳	精白米	おおむぎ	かたくり粉	三温糖	米ぬか油	ごま油	白いりごま	にんじん	チンゲン菜	にんにく	しょうが	ごぼう	きくらげ	玉葱	はくさい	干し椎茸	ほんしめじ	果物	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	791 27.5 19.2 2.4					
2	火	○	中華おこわ・魚のごまみそ焼き えのきのすまし汁・抹茶ミルクゼリー	豚肉	むきえび	さわら	米みそ	削り節	木綿豆腐	なると	牛乳	生クリーム	カットわかめ	寒天	精白米	もち米	三温糖	甘納豆	ごま油	白いりごま	だけのこ	干し椎茸	とうもろこし	こまつな	グリーンピース	にんじん	えのきたけ	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	756 38.6 22.5 4.4			
8	月	○	グリルピースごはん・鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの中華漬け・けんちん汁	鶏肉	削り節	木綿豆腐	油揚げ	牛乳	精白米	三温糖	板こんにゃく	さといも	ごま油	白いりごま	米ぬか油	マーマレード	にんじん	グリーンピース	きゅうり	ごぼう	だいこん	ねぎ	えのきたけ	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	773 31.6 22.9 3.8							
9	火	○	ナン・コールスローサラダ カレーポークビーンズ・果物	豚肉	いんげんまめ	牛乳	生クリーム	鶏肉	削り節	木綿豆腐	油揚げ	たまご	牛乳	こんにゃく	かつお	あさり	大豆	精白米	三温糖	じゃがいも	薄力粉	米ぬか油	バター	にんじん	パセリ	玉葱	とうもろこし	にんにく	キャベツ	りんご	果物	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	785 19.7 42.5 2.6
10	水	○	ごはん・ヘルシーハンバーグ マッシュポテト・きゃべつのみそ汁	豚肉	大豆	たまご	削り節	木綿豆腐	米みそ	牛乳	精白米	パン粉	三温糖	じゃがいも	バター	とうもろこし	キャベツ	玉葱	えのきたけ	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	815 32 21.4 3											
11	木	○	卵とじうどん キャラメルポテト・即席漬け	削り節	鶏肉	油揚げ	たまご	牛乳	こんにゃく	冷凍うどん	三温糖	かたくり粉	バター	さつまいも	米ぬか油	にんじん	ほうれんそう	干し椎茸	ねぎ	きゅうり	キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	808 31.9 28 5.8										
12	金	○	かつおとあさりの炊き込みごはん 五目豆・豚汁	かつお	あさり	大豆	削り節	豚肉	牛乳	木綿豆腐	米みそ	精白米	おおむぎ	三温糖	かたくり粉	米ぬか油	板こんにゃく	じゃがいも	ごま油	白いりごま	糸みつば	にんじん	しょうが	ごぼう	れんこん	干し椎茸	だいこん	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	823 36.4 21.9 3			
15	月	○	ゆかりごはん・豆腐ナゲット はりはり漬け・打ち豆汁	鶏肉	木綿豆腐	むきえび	削り節	大豆	油揚げ	米みそ	牛乳	ひじき	刻み昆布	カットわかめ	たまご	精白米	かたくり粉	三温糖	さといも	板こんにゃく	白いりごま	米ぬか油	にんじん	こまつな	ごぼう	えだまめ	切干しいんこん	だいこん	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	742 29.1 21.2 2.7		
16	火	○	高野豆腐のそぼろごはん みそじゃが・小松菜サラダ	鶏肉	凍り豆腐	米みそ	牛乳	ボンレスハム	精白米	おおむぎ	三温糖	じゃがいも	米ぬか油	白すりごま	にんじん	こまつな	しょうが	干し椎茸	ねぎ	キャベツ	きゅうり	玉葱	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	788 26.2 27 2									
17	水	○	ハニートースト・和風サラダ ほうれん草のクリーム煮	鶏肉	むきえび	牛乳	カットわかめ	しらす干し	粉チーズ	食パン	三温糖	はちみつ	グラニュー糖	じゃがいも	マカロニ	薄力粉	米ぬか油	バター	ソフトタイプマーガリン	にんじん	ほうれんそう	レモン	キャベツ	きゅうり	だいこん	玉葱	ほんしめじ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	886 32.7 38.7 3.8				
18	木	○	ひじきごはん・鯖の文化干し 煮豆・田舎汁	鶏肉	油揚げ	塩さほ	うすら豆	削り節	生揚げ	牛乳	ひじき	精白米	しらたき	三温糖	板こんにゃく	じゃがいも	かたくり粉	米ぬか油	にんじん	こまつな	グリーンピース	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	891 39.8 29.8 3.6						
19	金	○	あんかけチャーハン かき玉汁・果物	豚肉	むきえび	牛乳	うすら卵	削り節	木綿豆腐	たまご	牛乳	精白米	かたくり粉	米ぬか油	ごま油	にんじん	こまつな	しょうが	干し椎茸	グリーンピース	ほんしめじ	もやし	ねぎ	果物	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	682 29.4 16.8 3.2							
22	月	○	ごまごはん・いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ・沢煮椀	いか	削り節	木綿豆腐	牛乳	精白米	かたくり粉	三温糖	白いりごま	黒いりごま	米ぬか油	白すりごま	こまつな	にんじん	キャベツ	だいこん	えのきたけ	だけのこ	もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	746 32.7 18.8 3.2										
23	火	○	揚げパン・みそドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	きな粉	米みそ	豚肉	鶏肉	木綿豆腐	レンズまめ	たまご	牛乳	精白米	ミルクパン	三温糖	かたくり粉	はるさめ	白すりごま	米ぬか油	ごま油	にんじん	ら	こまつな	キャベツ	きゅうり	もやし	しょうが	はくさい	ねぎ	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	788 31.9 34.1 3.1	
24	水	○	ごはん・ししゃもの香味焼き 豚肉の三州煮	生揚げ	豚モモ	削り節	牛乳	ししゃも	精白米	三温糖	じゃがいも	米ぬか油	板こんにゃく	にんじん	こまつな	しょうが	にんにく	ねぎ	玉葱	干し椎茸	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	798 36.6 23.6 2.5											
25	木	○	ジャージャーめん 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	ごま油	三温糖	かたくり粉	上白糖	米ぬか油	にんじん	きゅうり	にんにく	ねぎ	もやし	干し椎茸	だけのこ	しょうが	みかん缶	ハイン缶	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						
26	金	○	昆布ごはん ぎせい豆腐・のっぺい汁	鶏肉	油揚げ	木綿豆腐	たまご	削り節	豚肉	牛乳	刻み昆布	ひじき	精白米	さといも	板こんにゃく	三温糖	かたくり粉	米ぬか油	白いりごま	竹輪	にんじん	こまつな	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	755 32.7 23.5 3.1						
30	火	○	ドライカレー ひじきサラダ・果物	豚肉	レンズまめ	米みそ	牛乳	粉チーズ	ひじき	精白米	おおむぎ	三温糖	米ぬか油	ごま油	白いりごま	にんじん	にんにく	しょうが	セロリ	ごぼう	玉葱	グリーンピース	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	867 30.2 23.1 3					
31	水	○	麦ごはん・さんまの蒲焼き キムチ大根漬け・野菜椀	さんま	削り節	木綿豆腐	油揚げ	米みそ	牛乳	精白米	おおむぎ	薄力粉	三温糖	板こんにゃく	じゃがいも	白いりごま	米ぬか油	にんじん	こまつな	しょうが	はくさい	キムチ漬け	だいこん	ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	896 32.6 34.6 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。

◎12日は、2年生給食なしです。(校外学習のため)
◎今月の練馬の野菜は、小松菜・にんにく・キャベツ・もみ菜の予定です。
◎今月の果物は、夏みかん・ネーブル・メロンの予定です。



	一人当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	801	31.8	25.9	406	3.7	298	0.42	0.61	35	6.2	3.2
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3