

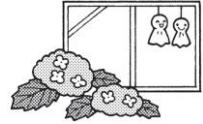


# 6月 給食だより

平成29年6月  
練馬区立  
石神井西中学校

運動会が終わり、今月は期末テストがあります。温度・湿度ともに高くなってきており、季節の変わり目で体調を崩しやすいので、健康管理に努めましょう。

また、食中毒も多い季節です。手洗い・うがいを心がけ、身近な衛生にも気をつけましょう。



## ＜6月は食育月間＞～世界ともだちプロジェクト給食～



生きる上での基本であり、知育・德育・体育の基礎となる食育。子どもたちにとって、心身の成長や豊かな人間性を育んでいくためにも大切です。ご家庭でも毎回の食事を大切にし、食育を実践して欲しいと思います。今月は国際感覚を養い、多様性を尊重する心を育む事を目標に『世界ともだちプロジェクト給食』を実施します。本校に指定された国にちなんだ料理や食材を取り入れます。詳しくは表面の献立表をご覧ください。(今年から加わった「香港」の料理は、7月に取り入れます。)



＜献立の説明＞ 「ナシゴレン」…マレー風チャーハン  
「デンマーク風シチュー」…肉団子の入ったシチュー

「ソト・アヤム」…鶏肉のスープ  
「ジャンバラヤ」…ピラフのような料理



## ＜歯を大切にしましょう＞

6月4日から10日の1週間は、「歯の衛生週間」です。私たちの体は食べ物で作られています。食べ物をしっかりかみくだき、体に栄養を取り入れるために歯があります。健康な歯を保つ事で、体も健康でいつまでもおいしく食事をする事ができるのです。



### 歯に良い献立のポイント

- ① 緑黄色野菜・大豆製品・海藻・小魚・乳製品をとる。⇒歯を作るカルシウムが豊富です。
- ② 肉・魚・卵などのたんぱく質もしっかりとる。⇒カルシウムの吸収が良くなります。
- ③ ごはん中心の和食にする。⇒かむ回数が増え、あごや歯が鍛えられます。

※6月5日は「かみかみ給食」です。かみごたえのある食品を豊富に取り入れています。

## ＜5月分使用食材の産地＞



食材	小松菜 にんにく キャベツ	かつお	しめじ パセリ	大根 葱 チンゲン菜 さつまいも	生姜 しらす干し	鰯	白菜 豚肉 れんこん	里いも なつみ	ごぼう にんにく りんご	きゅうり ほうれん草
産地	練馬	宮城	長野	千葉	高知	長崎	茨城	愛媛	青森	埼玉
食材	甘夏	あさり キャベツ	にんじん	グリンピース	玉ねぎ	レモン	鶏肉	えのきだけ	さば	じゃがいも
産地	熊本	愛知	徳島	静岡	北海道	広島	鳥取	新潟	ノルウェー	鹿児島

## ＜今月の献立から＞～季節の花、あじさいをイメージした献立を紹介します。～



### 12日：「あじさいごはん」

梅干しと黒豆のごはんです。梅干しには抗菌作用があり、食中毒を予防する働きがあります。

梅干しの酸と黒豆のアントシアニンが反応して、綺麗な紫色になります。興味のある人は理科の先生に詳しく聞いてください。ちなみに『梅雨』という言葉は、梅の実のなる頃に降る雨の事です。

### 23日：「あじさいゼリー」

あじさいの花に見立てて、カルピスゼリーの上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせます。

### 学校給食費の徴収にご協力ください！

今月の引き落としは、6月30日（金）です。口座残高のご確認をお願いします。

# 6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	働く力になる	体の調子を整える	にんじん	バセリ	玉葱	エネルギー
1	木	○	ダイスチーズパン 世界ともだちプロジェクト給食 デンマーク風 デンマーク風 オニオンドレッシングサラダ	レンズまめ 豚肉 鶏肉 充てん豆腐 たまご いんげんまめ 牛乳 生クリーム	ダイスチーズパン 三温糖 かたくり粉 じゃかいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん キャベツ 玉葱 レモン しょうが セロリ マッシュルーム ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 32.9 37.4 4.5	Kcal g g g		
2	金	○	青大豆ごはん・具たくさんのみそ汁 魚のごま衣揚げ キャベツのゆかりあえ	青大豆 しろさけ たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 板こんにゃく 黒いりごま 米ぬか油 じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 38.4 27.7 3.2	Kcal g g g		
5	月	○	たくあん入りごはん かみかみつくね おひたし・根菜汁 かみかみメニュー	鶏肉 たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃかいも 米ぬか油 白いりごま	こまつな にんじん たくあん しょうが はくさい もやし ねぎ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 38 22 3.9	Kcal g g g		
6	火	○	スパゲティナポリタン 世界ともだちプロジェクト給食 パブアニューギニア風 カリカリじゃこサラダ さつまいものパイ	粉チーズ しらす干し 脱脂粉乳 ベーコン クリムチーズ 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 三温糖 さつまいも 米ぬか油 ぎょうざの皮 薄力粉 白いりごま ごま油	にんじん 青ビーマン セロリ 玉葱 ごぼう もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 26.6 32.9 3.9	Kcal g g g		
7	水	○	ごはん・ひじきぶりかけ 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが	かつお節 牛乳 まぐろ缶詰 豚肉 ひじき	精白米 三温糖 じゃかいも 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが さやいんげん 玉葱 切り干しひこん きゅうり にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 27.9 21.1 2.2	Kcal g g g		
8	木	○	ナシゴレン ソト・アヤム タピオカのココナツミルク 世界ともだちプロジェクト給食 インドネシア風	豚肉 むきえび 鶏肉 牛乳	精白米 おおむぎ 緑豆はるさめ 三温糖 タピオカパール ごま油 米ぬか油	青いりごま にんじん にんじん こまつな レモン しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし えのき椎茸 もも缶 ハイ缶 みかん缶 ココナツミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 27.5 19 2.3	Kcal g g g		
9	金	○	麦ごはん みそドレッシングサラダ 豆腐の中華煮	米みそ 豚肉 むきえび うずら卵 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 ごま油	にんじん もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 33.1 25.5 2.3	Kcal g g g		
12	月	○	あじさいごはん 魚の照り焼き 五目春雨・道産子汁	大豆 めばる 鶏肉 削り節 豚肉 米みそ 牛乳	精白米 もち米 緑豆はるさめ 三温糖 板こんにゃく バター 米ぬか油 じゃがいも	糸みづは にんじん にんじん こまつな 梅干し ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ だいこん とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 37.6 21.9 3.3	Kcal g g g		
13	火	ヨーロッパ ヒルヒック	ツナトースト 鶏肉のトマト煮 世界ともだちプロジェクト給食 エリトリア風 さつまいも入りサラダ	まぐろ缶詰 鶏肉 いんげんまめ ミルクコーヒー ビザチーズ 生クリーム	食パン じゃかいも さつまいも 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 30.1 36.5 3.7	Kcal g g g		
14	水	○	ごはん・みぞれ汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	まさば 米みそ さつま揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	精白米 三温糖 板こんにゃく かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが ごぼう だけのこ れんこん だいこん なめこ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 35.7 21 3	Kcal g g g		
15	木	○	しつぽくうどん ポテたこフライ 果物	削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ まだこ ベーコン かつお節 牛乳 こんぶ あおのり	冷凍うどん じゃがいも かたくり粉 三温糖 白いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ しょうが酢漬 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 35.9 23.9 6.6	Kcal g g g		
16	金	○	深川ごはん ツナの南部焼き 即席漬け・利休汁	あさり 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 まぐろ缶詰 たまご 削り節 米みそ 牛乳 刻み昆布	精白米 おおむぎ かたくり粉 黒いりごま 板こんにゃく 薄力粉 白いりごま 白すりごま	さやいんげん にんじん にんじん こまつな キャベツ キュウリ だいこん ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 34.9 27.1 3.7	Kcal g g g		
19	月	○	あわごはん・コムタンスープ まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油	めかじき 米みそ 豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 薄力粉 三温糖 白いりごま 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな チングル菜 キャベツ ちやくしょ ねぎ 干し椎茸 だいこん はくさいキムチ造り	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 33.6 26.8 2.4	Kcal g g g		
20	火	○	こぎつねごはん 茶碗蒸し 石狩汁・果物	鶏肉 油揚げ 削り節 たまご むきえび かまぼこ 鮭 こんぶ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにゃく じゃかいも 米ぬか油	にんじん 糸みづは ごぼう グリンピース だけのこ 干し椎茸 だいこん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 36.4 20.5 3.3	Kcal g g g		
23	金	○	あぶたま丼 まぜっこサラダ あじさいゼリー	削り節 油揚げ なると たまご 大豆 牛乳 しらす干し 粉唐芋 カルビス	精白米 おおむぎ 三温糖 米ぬか油 白いりごま	にんじん 干し椎茸 キャベツ グリンピース きゅうり だいこん 玉葱 ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 29.4 22.5 2.1	Kcal g g g		
26	月	○	ごはん・みそ汁 魚とさつまいもの甘辛煮 ごまあえ	大豆 かじき 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 さつまいも かたくり粉 三温糖 米ぬか油 白いりごま	ほうれんそう ねぎ しょうが もやし だいこん にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 32.1 22.5 2.6	Kcal g g g		
27	火	○	焼きカレーパン 大根入りポトフ 小松菜とツナのサラダ	豚肉 たまご ワインナー まぐろ缶詰 牛乳	ショートニングパン じゃかいも 薄力粉 パン粉 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく キャベツ だいこん エリンギ とうもろこし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 30.3 35.8 3.8	Kcal g g g		
28	水	○	炒り玄米ごはん・畳汁 松風焼き 大根ときゅうりの中華炒め	豚肉 鶏肉 米みそ たまご 削り節 牛乳	精白米 玄米 パン粉 三温糖 じゃかいも ごま油 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 ごぼう にんにく だいこん きゅうり ザーサイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 35 23.3 4.9	Kcal g g g		
29	木	○	ホイコーローめん 茎わかめのサラダ みたらし団子	米みそ 甜麺醬 豚肉 牛乳 くきわかめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 冷凍白玉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 28.8 20.9 5.4	Kcal g g g		
30	金	○	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	鶏肉 ウィンナー ベーコン たまご 牛乳 パン粉	精白米 おおむぎ かたくり粉 マカロニ パン粉 ごま油 米ぬか油	にんじん 青ビーマン 赤ビーマン しょうが ほうれんそう 玉葱 にんにく とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 31.9 30.9 3.3	Kcal g g g		

※ 献立の内容は食材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	食塩相当量			
	kcal	g	g	mg	mg	Aug RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	804	32.8	26	386	3.6	278	0.42	0.56	39	5.9	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

◎今月の練馬の野菜は、玉ねぎ・にんにく・キャベツ・



きゅうり・大根の予定です。

◎今月の果物は、プラム・メロンの予定です。