



# 7月給食だより



平成29年7月  
練馬区立  
石神井西中学校

もうすぐ梅雨が明け、いよいよ夏本番になります。夏休みの計画を立て始めている人も多いのではないのでしょうか。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりととりましょう。今月の給食には暑い夏でも食べやすい献立が多いので、参考にしてみてください。

## <夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を  
きちんと食べる

冷たいものを  
取り過ぎない

適度な水分補給  
をする

野菜を毎食  
きちんととる



早寝・早起きで生活リズム  
をととのえましょう



アイス・ジュースなど、  
ほどほどにしましょう



汗をかくので  
水分が必要です



トマト・きゅうり・オクラ等  
夏野菜はビタミン豊富です

## こんな方法や一品はいかがですか。

### 酢の物

トマトを一口大に切り、じゃこ混ぜてお酢をかけ、大葉やハーブを少し加えるとおいしい夏向き酢の物になります。

## ～暑くて食欲のない時におすすめの料理～

### 夏の煮もの

大根やにんじん・かぼちゃ・しいたけなどを鶏肉と煮るとき、味付けにポン酢を少し入れるとさっぱりとした煮ものができます。

## <6月分使用食材の産地>

食材	キャベツ きゅうり 大根	なめこ	えのきだけ セロリ	にんじん パセリ・葱 さやいんげん 豚肉・三つ葉	生姜 じゃがいも	もやし	大根・白菜 れんこん ピーマン さつまいも メロン	鮭 たこ 黒豆	にんにく 米	小松菜 きゅうり
産地	練馬	山形	長野	千葉	長崎	栃木	茨城	北海道	青森	埼玉
食材	玉ねぎ	あさり	しらす干し 赤ピーマン	チンゲン菜 メカジキ	ごぼう	メバル	鶏肉	むきえび	レモン	梅干し プラム
産地	香川・佐賀	愛知	高知	静岡	熊本	アラスカ	岩手	ベトナム	愛媛	和歌山

## <今月の献立から>

### 3日：「たこめし」 ～半夏生～

関西地方のある地域では、半夏生（はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃）にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。



### 5日：「ブルーベリーマフィン」

新メニューです。ヨーグルトの入ったマフィン生地にブルーベリーを加え、カップに流し入れてオーブンで焼きます。ブルーベリーは、小平市の島村農園でとれたものを使います。

### 7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁・スターゼリー」 ～七夕～

七夕にちなんだ献立です。「夏ちらし」は、枝豆の入ったちらし寿司です。星型のにんじんも何枚か飾ります。「天の川汁」は、そうめんの天の川に星型の麩（ふ）を浮かべます。「スターゼリー」は、星空をイメージして紫色のぶどうゼリーに星型のパン缶とナタデココを入れて作ります。この日の献立には、星が盛り沢山です。



## 学校給食費の徴収にご協力ください！

夏休み中、7月31日（月）と8月31日（木）に引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。





7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	練馬区立石神井西中学校					
				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			
3	月	○	たこ飯・うすくず汁 ししゃもの石垣フライ 野菜ナムル  <b>半夏生メニュー (はんげしょう)</b>	まだこ たまご 削り節 木綿豆腐 ししゃも 板なしかまぼこ 牛乳	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま油 かたくり粉 黒いりごま 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな もやし にんにく 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	810 38.3 25.4 4.1	Kcal g g g
4	火	○	シーフードピラフ 鶏肉のかりんとがらめ レタススープ	むきえび いか あさり 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 バター 白いりごま	にんじん 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム缶 しょうが レタス とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 34 29.1 2.9	Kcal g g g
5	水	○	練馬スパゲティ わかめサラダ 小平産ブルーベリーのマフィン	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 焼きのり カットわかめ ヨーグルト	スパゲティ 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな だいこん レモン キャベツ もやし ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 30.9 26.8 3.4	Kcal g g g
6	木	○	ブルコギ丼 さつまいもとりんごの煮物 わかめスープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 さつまいも ごま油 白いりごま バター	にんじん いら 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 27 16.6 3.2	Kcal g g g
7	金	○	夏ちらし・天の川汁 いかの香味焼き スターゼリー  <b>七夕メニュー</b>	鶏肉 むきえび たまご いか 米みそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ 粉寒天	精白米 三温糖 焼きふろ ぞうめん 米ぬか油	にんじん ごぼう 干し椎茸 えだまめ しょうが にんにく ねぎ バイン缶 ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	750 37.6 18 3.5	Kcal g g g
10	月	○	ゆかりごはん・生揚げのみそ汁 さばのおろしソース 青大豆入りおひたし	まさば 青大豆 削り節 生揚げ 米みそ 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	こまつな にんじん 玉葱 だいこん はくさい もやし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 36.8 26.9 2.9	Kcal g g g
11	火	○	ごはん・のりのつくだ煮 厚焼き卵 五色煮	鶏肉 たまご 削り節 豚肉 牛乳 生揚げ ほしのり	精白米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	にんじん こねぎ さやいんげん 干し椎茸 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	819 32.9 22.8 3	Kcal g g g
12	水	○	メロンパン ファイバーサラダ ボルシチ	たまご 大豆 豚肉 いんげんまめ 牛乳 ひじき 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも バター ごま油 米ぬか油	にんじん キャベツ 切干しいんげん 玉葱 きゅうり 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	829 28.5 26.6 3.2	Kcal g g g
13	木	○	わかめごはん あじの和風ピザ焼き キャベツと小松菜おかかあえ さつまいもの豆乳みそ汁	まあじ 米みそ かつお節 木綿豆腐 豆乳 炊き込みわかめ しらす干し 牛乳 ピザチーズ	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 白いりごま 米ぬか油	トマト缶詰 パセリ こまつな にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 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	798 40.8 18.9 3.9	Kcal g g g
14	金	○	チャーハン しゅうまい 広東スープ・果物  <b>世界とちだちプロジェクト給食 香港風</b>	たまご 焼き豚 豚肉 レンズまめ 鶏肉 なたと 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油 米ぬか油 かたくり粉	にんじん チンゲン菜 干し椎茸 たけのこ缶 ねぎ グリンピース 玉葱 しょうが にんにく もやし はくさい 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 32.6 23 3.6	Kcal g g g
18	火	○	夏野菜カレー 練馬産ゆで枝豆 果物	鶏肉 牛乳 うすら卵	精白米 おおむぎ 薄力粉 バター 米ぬか油	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 なす スキニーニ えだまめ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 25.3 25.8 2.7	Kcal g g g
19	水	○	冷やしきつねうどん えびといんげんの巻き揚げ 練馬産ゆでとうもろこし	削り節 鶏肉 油揚げ エビ 牛乳 フロセスチーズ	冷凍うどん 三温糖 春巻きの皮 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ 玉葱 しょうが とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 38.2 27.9 6.4	Kcal g g g
20	木	○	豚キムチ丼 冬瓜スープ 果物	豚肉 削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんじん いら チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい キムチ漬け ねぎ えのきたけ とうがん 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 27.7 15.8 2.6	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。

◎今月の練馬の野菜は、にんにく・キャベツ・枝豆・  
じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし  
の予定です。

◎今月の果物は、巨峰・すいか・さくらんぼの予定です。

◎2学期の給食は、9月1日(金)より始まります。



一人当たり平均栄養摂取量



	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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	801	33.1	23.4	384	3.3	300	0.45	0.6	31	5.7	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3