



9月給食だより



平成29年9月
練馬区立
石神井西中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今月は、3年生は修学旅行が、2年生は職場体験が控えており、月末には中間テストもあります。しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。

<健康長寿のため食生活を見直そう>

9月18日は敬老の日です。心身共に健康に長生きするためには、若い頃からの食生活が大切です。

- 1日の食事のリズムを確立しよう。⇒1日3食、なるべく決まった時間に食事をしましょう。
- 塩分や脂肪を取り過ぎていませんか?⇒1日10g以下を目標に。
- 和食を心掛け、栄養バランスよく食べましょう。
⇒主食・主菜・副菜の組み合わせが基本です。
- カルシウム不足に注意!⇒丈夫な歯や骨を作りましょう。
- 食事を楽しみましょう。



<前期給食委員によるリクエスト給食>

毎年3学期に実施しているリクエスト給食ですが、「もっとやって欲しい」という生徒の皆さんの声に応じて、前期給食委員でも実施しました。(右がアンケート用紙です。)結果は次の通りになりました。この5つのメニューは今月の献立に取り入れています。お楽しみに!

Q1 主食、おかずから1つ好きな物を選んで下さい。

- A メロンパン I. いそパもちチーズ焼き U. からあげ
E. ちゃんぽんめん O. キムチチャーハン W. 揚げパン
F. きゅうりの中華揚げ V. 練馬スパゲティ X. 春巻

Q2 デザートから1つ好きな物を選んで下さい。

- A コーヒーゼリー B キャラメルポット
C フルーツ白玉 D サタータンケーキ
E チョコレートブラウニー F 抹茶ミルクゼリー

～食事部門～

- 1位** 揚げパン 160票 **2位** 練馬スパゲティ 107票
3位 キムチチャーハン 79票

～デザート部門～

- 1位** フルーツ白玉 167票 **2位** チョコレートブラウニー 138票

<7月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ きゅうり 大根・枝豆 とうもろこし にんにく	ブルーベリー	えのきだけ レタス ズッキーニ パセリ 巨峰	にんじん にら・葱 さつまいも チンゲン菜	さやいんげん	もやし なす	白菜・豚肉 じゃがいも ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にら キャベツ	米 りんご ごぼう いか	小松菜
産地	練馬	東京	長野	千葉	岩手	栃木	茨城	群馬	青森	埼玉
食材	たこ	すいか さくらんぼ	生姜 しらす干し	鶏肉	トマト	アジ	サバ	むきえび	レモン	冬瓜 あさり
産地	北海道	山形	高知	鳥取	秋田	ニュージーランド	ルウエー	ベトナム	広島	愛知

<今月の献立から>

8日:「2色の菊花蒸し・菊花あえ」 ～重陽(ちょうよう)～

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる日です。古来、中国では奇数は縁起の良い“陽”の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。日本でも中国の影響を受け、「菊の節句」としてこの日に観菊の催しなどが行われています。

給食では、白菊(肉団子の周りにシュウマイの皮をつけたもの)と黄菊(色付けしたもち米をつけたもの)の「2色の菊花蒸し」と、おひたしに菊の花を混ぜた「菊花あえ」を作ります。



11日:「奈良茶めし・さばの立田揚げ・もみうり・飛鳥汁」 ～奈良～

12日:「衣笠丼・京風みそ汁・抹茶ケーキ」 ～京都～

3年生が修学旅行で行く奈良・京都にちなんだ献立を取り入れます。



学校給食費の納入にご協力ください!

9月分の引き落としは、10月2日(月)です。残高のご確認をお願いします。



9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	エネルギー	たんぱく質
1	金	○	なす入りマーボ豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ ☆冷凍りんご	豚肉 トリガラ 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 油揚げ しらす干し 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 なす きゅうり キャベツ 水菜 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 32.1 27.9 4.2
4	月	○	★キムチチャーハン 切り干し大根のナムル ☆太平燕(タイピーエン)	豚肉 むきえび いか なると うすら卵 牛乳	精白米 おおむぎ 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 切干だいこん はくさいキムチ漬け 玉葱 きゅうり にんにく もやし しょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 31.3 21.6 4.4
5	火	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ たまご ベーコン 大豆 牛乳	丸パン パン粉 じゃがいも 米ぬか油 薄力粉	にんじん こまつな 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 32.7 28.9 3.9
6	水	○	さつまいもごはん・けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き もやしと小松菜の辛子あえ	しろさけ 米みそ 油揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 こんにゃく	精白米 さつまいも 三温糖 板こんにゃく さといも 白いりごま ごま油 米ぬか油	青ピーマン こまつな にんじん キャベツ 玉葱 もやし にんにく しょうが ごぼう ねぎ 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	755 38.5 19.3 3.7
7	木	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 大豆入り中華サラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト カットわかめ 大豆	精白米 おおむぎ ごま油 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 バター 米ぬか油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 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	890 27.3 27.2 3.1
8	金	○	ごまごはん・菊花あえ 2色の菊花蒸し じゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 もち米 しゅうまいの皮 ぎんなん じゃがいも 黒いりごま 白いりごま ごま油	こまつな にんじん キャベツ ねぎ しょうが はくさい もやし 玉葱 きくの花 ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 32 20.3 3
11	月	○	☆奈良茶めし 鯖の立田あげ ☆もみうり・☆飛鳥汁	まさば 削り節 鶏肉 米みそ 牛乳 大豆	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 34.8 25.5 3.8
12	火	○	☆衣笠丼 ☆京風みそ汁 ☆抹茶ケーキ	削り節 油揚げ たまご 米みそ 牛乳 こんにゃく	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 バター	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース だいこん 水菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	894 33.5 26.1 3.3
13	水	○	ダイスチーズパン ほうれん草のキッシュ 白いんげんのトマトスープ	ボンレスハム たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	ダイスチーズパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん ほうれん草 パセリ 玉葱 セロリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 38.7 34.9 4.6
14	木	○	きびごはん・豚汁 いかのかりんとがらめ きゅうりとえのきのあえ物	いか 大豆 牛乳 削り節 豚肉 木綿豆腐 米みそ	精白米 きび 白すりごま かたくり粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん しょうがアラカマ [※] も やし きゅうり えのきたけ にん じく(りん茎) 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	797 34.4 23.4 2.9
15	金	○	ジャーチャー麺 おさつチップス オレンジゼリー	豚肉 米みそ 甜麺醤 牛乳 寒天	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 砂糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし だけのこ きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 みかんジュース みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	902 31.2 26.6 3.3
19	火	○	麦ごはん・果物 荳わかめのサラダ ☆厚揚げの中華うま煮	生揚げ 豚肉 牛乳 くきわかめ	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 チンゲン菜 きゅうり もやし 玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 だいこん きくらげ キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 26.9 27.1 2.9
20	水	○	五目ごはん 干草焼き 即席漬け・田舎汁	鶏肉 油揚げ むきえび たまご 削り節 鶏肉 生揚げ 牛乳 ひじき こんにゃく	精白米 三温糖 板こんにゃく 生揚げ 牛乳 かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 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	772 31.2 23.9 3.4
21	木	○	★練馬スバゲティ コールスローサラダ ★手作りブラウニー	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 焼きのり	スバゲティ 三温糖 グラニュー糖 オリーブ油 ミルクチョコレート 薄力粉 米ぬか油 バター	だいにん葉 にんじん だいこん レモン パナナ ミルクチョコレート にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 29.6 30.9 2.9
22	金	○	黒米入りごはん わかさぎの南蛮漬け 筑前煮・果物	削り節 鶏肉 焼き竹輪 大豆 牛乳 わかさぎ	精白米 黒米 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	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ ごぼう だけのこ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 27.6 17 3.2
25	月	○	麦ごはん・キャベツのみそ汁 生揚げのハンバーグ 糸寒天のおかかあえ	豚ひき肉 生揚げ レンズまめ たまご 削り節 米みそ 牛乳 ひじき 糸寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	ごねぎ にんじん 玉葱 こまつな だいこん はくさい もやし ねぎ キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 34.7 22.8 3.2
26	火	○	★揚げパン オニオンドレッシングサラダ チリコンカン	きな粉 豚肉 いんげんまめ 大豆 牛乳 粉チーズ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 白すりごま 米ぬか油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉葱 にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 29.6 33.7 3.5
27	水	○	三色ごはん みそじゃが のっぺい汁	鶏肉 たまご 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 こんにゃく 米みそ	精白米 三温糖 じゃがいも さといも 板こんにゃく 竹輪 かたくり粉 米ぬか油 白すりごま	さやえんどう にんじん しょうが だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 30.3 27.9 2.7
29	金	○	中華丼 きゅうりの中華漬け ★フルーツ白玉	豚肉 むきえび うすら卵 寒天 赤えんどう 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 冷凍白玉 水あめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま 上白糖	にんじん チンゲン菜 玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ もも缶 ほんしめじ はくさい きゅうり みかん缶 バイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 28.1 17.2 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。

- ◎ リクエスト献立には、★がついています。
- ◎ 初登場の献立には、☆がついています。
- ◎ 15日は給食試食会です。44名のお申し込みがありました。
- ◎ 果物は、フルーン・マスクットの予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜の使用はありません。

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					
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	食物繊維	
	g	g	g	g	g		g	g	g	g	
今月の平均	811	32	25.4	396	3.3	288	0.45	0.6	35	6.5	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

