



11月給食だより



平成 29 年 11 月
練馬区立
石神井西中学校

校庭の木々の葉も少しずつ色付いてきて、秋の深まりを感じます。雨の多い10月でしたが、11月は秋らしい澄んだ青空が広がると良いですね。段々寒さが厳しくなるので、体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

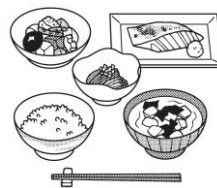
<11月23日は「勤労感謝の日」>



皆さんが毎日給食を食べられるのは、食べ物を作っている生産者の方、食材を運んでくれる納入業者の方、調理をしてくれる調理員さん、給食費を支払ってくださっている保護者の方…など、沢山の人が関わっているおかげです。皆さんにできることは何でしょうか？
残さずに食べる、きちんと片付けるなど、感謝の気持ちを行動で表しましょう。

<11月24日は「和食の日」>

11月24日は、¹いい²日本³食⁴という事で「和食の日」です。食の西洋化が進んでいますが、米を主食とし、魚や肉・野菜・海そう・豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる和食は栄養バランスのよい優れた食事だと国際的にも評価されています。自分たちの住んでいる国の食事の良さを見直しましょう。



～お知らせ～

今年度 11 回目となる「自分で作る朝ごはんコンクール」の各校代表作品が、11月25日～30日の正午まで区役所アトリウムにて展示されます。どれもアイデアに満ちた作品ばかりです。ぜひご覧ください。



<10月分 主な使用食材の産地>

食材	もみ菜 キャベツ にんにく	ピーマン れんこん セロリ 白菜・栗 豚肉	しめじ パセリ えのきだけ スッキーニ	さつまいも さやいんげん 三つ葉	生姜 しらす干し	なす もやし	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大豆	キャベツ きゅうり ほうれん草	ごぼう 大根 りんご にんにく 米・いか	小松菜 わけぎ
産地	練馬	茨城	長野	千葉	高知	栃木	北海道	群馬	青森	埼玉
食材	きび	長ねぎ	ししゃも	カジキ	カツオ	サバ	鶏肉 だけのこ	里いも レモン	みかん	梨
産地	岡山	秋田	アイスランド	静岡	宮城	ノルウェー	宮崎	愛媛	熊本	新潟

<今月の献立から>



2日：「70周年お祝い献立」

周年行事の前日に給食でもお祝いします。秋のお祝いなので、さつまいもの入ったお赤飯を作ります。さらに、子どもの好きなヒレカツ、練馬産のキャベツの浅漬け、紅白はんぺんの入ったお吸い物です。デザートはミルクゼリーには一つずつチョコペンで「70」と書いていきます。

22日：「ホイコーロー」 ～練馬キャベツ一斉給食～

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。献立は各校の自由です。本校ではたくさんのキャベツを味わえるホイコーローにしました。

27日：「ウィナーシュニツェル」「グラージュ」 ～オーストリア料理～

先月から始まった「給食世界ツアー」。今月は、オーストリアの料理です。

「ウィナーシュニツェル」はカツレツのようなもの、「グラージュ」はパプリカのシチューです

学校給食費の徴収にご協力ください！

11月の引き落としは、11月30日(木)です。

今年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。





11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	水	○	ツナカレーピラフ じゃがいもの甘辛 トックのスープ	鶏肉 牛乳 まぐろ缶詰	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 トック 米ぬか油 ごま油	にんじん パセリ チンゲン菜 にんにく 玉葱 とうもろこし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 21.1 24.6 2.1
2	木	シヨア	いも入り赤飯・ヒレカツ 練馬キャベツの浅漬け 紅白すまし汁・70周年ミルクゼリー	ささげ 豚肉 たまご 削り節 木綿豆腐 シヨア 寒天 牛乳 生クリーム はんぺん	精白米 もち米 さつまいも 薄力粉 パン粉 上白糖 ミルクチョコレート 黒いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな きゅうり キャベツ だいこん かぶ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 38.5 18.8 3.1
7	火	○	菊花寿司 肉じゃが かき玉汁	油揚げ 豚肉 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 しらだき じゃがいも かたくり粉 白いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 きくの花 玉葱 グリーンピース ねぎ ほんしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 27.4 18.5 3.4
8	水	○	スロッピーショー ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー	豚肉 レンズまめ 大豆 ボンレスハム あさり ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	コッパン じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター かたくり粉	青ピーマン にんじん 赤ピーマン にんにく ほうれん草 パセリ 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	853 36.5 33.1 4.1
9	木	○	マーボ豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ 果物	豚肉 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 むきえび レンズまめ たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 薄力粉 食パン 米ぬか油 ごま油	にんじん には しょうが 干し椎茸 ねぎ 干し椎茸 玉葱 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 35.6 26.6 3.8
10	金	○	ごはん・鯖の西京焼き 五目春雨・けんちん汁	さわら 米みそ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 緑豆はるさめ 板こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 37.8 22.7 3.1
13	月	○	鶏豆きのこカレーライス 花野菜サラダ・果物	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 エリンギ キャベツ えのきたけ ほんしめじ カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 25.4 25.1 2.5
14	火	○	スパゲティナポリタン ファイバーサラダ かぼちゃの包み揚げ	ベーコン 大豆 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン かぼちゃ セロリ 玉葱 切干しだいこん 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	790 25.4 28.9 3.5
17	金	○	あわごはん・魚の黄金焼き 小松菜サラダ じゃがいものみそ汁	しろさけ ボンレスハム 削り節 米みそ カットわかめ 油揚げ 牛乳 ビサチース	精白米 あわ 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 きゅうり えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 36.2 27.6 3.2
20	月	○	セサミパン ツナのチーズローフ ボルシチ	まぐろ缶詰 たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳 ビサチース 生クリーム	セサミパン パン粉 米ぬか油 じゃがいも	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 38.4 34.1 3.4
21	火	○	吹き寄せごはん・豆腐団子汁 ししゃもの紅葉揚げ きゅうりの中華漬け	鶏肉 油揚げ たまご 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 板こんにゃく 薄力粉 三温糖 白玉粉 米ぬか油 ごま油 白いりごま	さやえんどう にんじん こまつな ほんしめじ きゅうり 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	770 31.1 22.9 3.8
22	水	○	麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ・果物	豚肉 米みそ 麦みそ ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン えのきたけ にんにく しょうが キャベツ たけのこ 干し椎茸 玉葱 こまつな はくさい 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 25.5 19.1 2.9
24	金	○	ごはん・鯖のみそ煮 五目豆 うすくず汁	まさば 米みそ 大豆 削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 ねぎ かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 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	809 38.2 22 3.3
27	月	○	胚芽パン・グラーシュ ウィンナーシュニッツェル キャベツの酢漬け	豚肉 たまご いんげんまめ 牛乳 粉チーズ 生クリーム	胚芽パン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん キャベツ にんにく りんご セロリ 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 36.7 40.3 3.9
28	火	○	さといもごはん・利休汁 鶏肉のマスタード焼き キャベツと小松菜おかかあえ	鶏肉 削り節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 パン粉 板こんにゃく さといも 白いりごま 白すりごま	あさつき にんじん 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	758 33.4 24.3 3.4
29	水	○	しっぽくうどん 野菜ナムル いが栗ポテト	鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご 牛乳 こんぶ 生クリーム	冷凍うどん さつまいも 三温糖 薄力粉 そうめん 白いりごま ごま油 日本ぐり バター 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 もやし にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 32.8 24.3 6.4
30	木	○	ごはん・ヘルシー酢豚 スイミータン 夕焼けゼリー	豚肉 凍り豆腐 うすら卵 たまご 牛乳 寒天	精白米 かたくり粉 中ざら糖 氷砂糖 三温糖 米ぬか油 いちごジャム	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 とうもろこし ねぎ 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	888 30.4 25.7 2.8

※ 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。

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	mg	mg	mg	mg	mg	B1mg	B2mg	g	g	g	g	
今月の平均	820	32.4	25.9	392	3.7	321	0.51	0.61	37	6.2	3.4						
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3						

- ◎ 15日・16日は全学年給食なしです。
- ◎ 21日は校外学習のため1年生給食なしです。
- ◎ 果物は、ラフランス・りんご・みかんの予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜は、里いも・ゆず・キャベツ・にんにく・大根・ブロッコリー・長ねぎ・小松菜を使用する予定です。

