



# 12月給食だよ



平成 29 年 12 月  
練馬区立  
石神井西中学校

早いもので今年も残り一ヶ月となりました。これから寒さが厳しくなるとともに、かぜやインフルエンザが増えます。1日3食、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

## <寒さに負けない生活でかぜ予防>

かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつける事が大切です。そのためには、①栄養バランスの良い食事をとる、②早寝早起きを心掛けて十分に睡眠をとる、③運動をするなどして体を動かす ということが大切です。

そのほか、外から帰ってきた時や食事の前などにしっかり手洗いやうがいをする事も忘れずに行いましょう。



～かぜ予防のために効果的な栄養素～



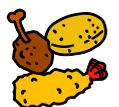
たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
抵抗力を高め、体を強くします。魚・肉・卵・豆・牛乳などに多く含まれます。	のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜・レバーなどに多く含まれます。	免疫力を高める働きがあります。野菜・じゃがいも・果物などに多く含まれます。



## <12月25日は、セレクト給食です>

セレクト=「選ぶ」という意味です。ローストチキンかエビフライのどちらか、自分の食べたい方を選びます。

昨年は、Aローストチキンが493名(73%)、Bエビフライが182名(27%)でした。今年はこちらが多いでしょうか?当日の給食で発表します。



## <11月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ	あさり さやえんどう	しめじ パセリ セロリ えのきだけ りんご	ほうれん草 大根 豚肉	生姜 鯖	ピーマン 白菜 ニラ れんこん さつまいも	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも	ごぼう 長ねぎ にんにく かぶ 米	里いも 小松菜 きゅうり フロッキー カリフラワー
産地	練馬	愛知	長野	千葉	長崎	茨城	北海道	青森	埼玉
食材	チンゲン菜	赤ピーマン	ラフランス	サバ	ししゃも	さやいんげん	鶏肉	みかん	エリンギ
産地	静岡	高知	山形	ノルウェー	アイスランド	鹿児島	岩手	和歌山	新潟

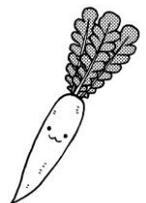
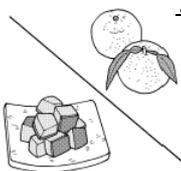
## <今月の献立から>

### 5日: 「マーボー大根」 ～練馬大根一斉給食～

練馬区立の小中学校で一斉に、練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた練馬大根を使った献立を提供します。本校は初登場メニューの「マーボー大根」です。

### 22日: 「かぼちゃの煮もの」 ～冬至～

1年で最も昼の時間が短い日です。昔からこの日には、柚子湯に入り、かぼちゃを食べると中風(病気)にならず長生きできると言われています。給食でも「かぼちゃの煮もの」を作ります。かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富なのでかぜ予防にピッタリです。

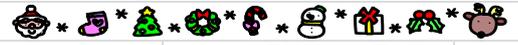


学校給食費の納入にご協力ください!

11月30日(木)に今年度最後の引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。



# 12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	金	○	北海ごはん 干草焼き 田舎汁	ほたてが いもきえび たまご 削り節 鶏肉 生揚げ 牛乳 こんぶ	精白米 もち米 しらたき 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく さといも かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 とうもろこし グリンピース 玉葱 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	791 34.2 23.8 3.3
4	月	○	麦ごはん ツナドレサラダ マーボー大根・果物	まぐろ缶詰 豚肉 トリカラ 米みそ 甜麺醤 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 こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 いら だいこん ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 24.4 22.7 3.3
5	火	○	青大豆ごはん のりあげくん 呉汁	青大豆 鶏肉 たまご 削り節 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 焼きのり	精白米 もち米 三温糖 じゃがいも パン粉 板こんにゃく 黒いりごま 米ぬか油	にんじん れんこん ごぼう ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 33.6 25.2 3.1
6	水	○	☆ホットあんパン ☆こんにゃくサラダ ☆白大豆のポタージュ	あずき べにはないんげん 鶏肉 牛乳 生クリーム	丸パン 三温糖 板こんにゃく バター 薄力粉 米ぬか油 ごま油 じゃがいも	にんじん パセリ もやし きゅうり セロリ 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	756 27.3 27.9 3
7	木	○	ごはん わかさぎの南蛮漬け すき焼き風煮	削り節 豚肉 焼き豆腐 牛乳 わかさぎ	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 しらたき じゃがいも 焼きさ 米ぬか油	にんじん しゆんぎく しょうが ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 30.2 17.5 2.7
8	金	○	☆チリピーズライス ☆ブリック 果物	ベーコン 豚肉 大豆 まぐろ缶詰 粉チーズ うすら卵缶詰 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 三温糖 春巻きの皮 バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 トマトジュース にんにく 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 31.4 28.9 3.1
11	月	○	梅わかごはん おから入りメンチカツ 粕汁	大豆 豚肉 おから たまご 削り節 油揚げ 炊き込みわかめ 牛乳 しらす干し 米みそ	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 板こんにゃく さといも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 梅干し 玉葱 キャベツ 生椎茸 ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 33.7 23.8 3.4
12	火	○	みそラーメン めんまの炒め煮 さつまいもとりんごの煮物	豚肉 なた 米みそ 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 米ぬか油 ラード ごま油 白いりごま バター	にんじん いら セロリ 玉葱 はくさい もやし とうもろこし レモン にんにく しょうが しなちくりんご ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 25.6 18.9 4.2
13	水	○	シーフードピラフ ツナの南部焼き ジュリエンスープ	むきえび いか あさり 木綿豆腐 豚肉 牛乳 まぐろ缶詰 ひじき たまご ベーコン	精白米 おおむぎ かたくり粉 薄力粉 米ぬか油 バター 黒いりごま 白いりごま	にんじん 青ピーマン さやえんどう セロリ マッシュルーム 玉葱 しょうが キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	746 30 22.1 2.9
14	木	○	セサミトースト みそドレッシングサラダ かぶのシチュー	米みそ 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 ごま油 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも バター ソフトマカリン 白すりごま 白いりごま	にんじん キャベツ きゅうり かぶ もやし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 22.5 39.2 3.1
15	金	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁 果物	豚肉 トリカラ 米みそ 木綿豆腐 削り節 鶏肉 油揚げ 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 かぼちゃ かぶ菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい だいこん ほんしめじ ごぼう かぶ ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 31.1 21 3.6
18	月	○	ごはん・沢煮椀 いわしの蒲焼き 五目きんぴら	いわし さつま揚げ 削り節 牛乳 木綿豆腐	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 板こんにゃく 白いりごま 米ぬか油	にんじん とうがらし ごぼう たけのこ 水菜 れんこん だいこん えのきたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 32.6 31.2 2.9
19	火	○	めかぶごはん 切り干し大根のサラダ 京がんもと冬野菜の煮物	まぐろ缶詰 鶏肉 がんもどき 牛乳 めかぶわかめ 油揚げ	精白米 板こんにゃく 三温糖 さといも 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやえんどう 切干しだいこん きゅうり だいこん しょうが 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 31.4 29.4 3.2
20	水	○	ほうとう 天ぷら(いか・さつまいも) ミニトマト	削り節 豚肉 油揚げ 米みそ いか たまご 牛乳	ほうとう種 さつまいも さつまいも 薄力粉 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こまつな ミニトマト 干し椎茸 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 33.5 24.6 4.2
21	木	○	スパイシーチキンカレー 白菜サラダ ピーチゼリー	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト カットわかめ 寒天	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 いりごま ごま油 米ぬか油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリ きゅうり はくさい 玉葱 ねぎ ネクター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 25.3 25.7 2.7
22	金	○	きびごはん・みぞれ汁 さばの文化干し かぼちゃの甘煮	さば文化干し 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	精白米 きび 三温糖 かたくり粉	かぼちゃ にんじん こまつな だいこん なめこ ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 36.3 22.6 3
25	月	ミルク コーヒ	ショートニングパン ①ローストチキン②エビフライ ゆでブロッコリー 星型マカロニのスープ 菊花みかん	①鶏肉 たまご いんげんまめ ミルクコーヒ 粉チーズ  ②ブラックタイガー 鶏肉 たまご いんげんまめ ミルクコーヒ 粉チーズ	ショートニングパン 三温糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 米ぬか油  ショートニングパン 三温糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 米ぬか油	ブロッコリー にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし 温州蜜柑  ブロッコリー にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし 温州蜜柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 40.8 36.7 3.3  834 42.1 32.0 3.5

※ 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	ビタミン			食物繊維		食塩
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	
今月の平均	806	30.8	26	376	3.3	280	0.41	0.56	36	6.6	3.3	
摂取基準	804	30.9	25.7	380	3.3	278	0.41	0.55	36	6.6	3.2	
	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3	

◎ ☆は初登場献立です。

◎ 今月の果物は、りんご・みかん・デコボンの予定です。

◎ 今月は練馬産野菜は、里いも・ゆず・キャベツ・大根・白菜・

ブロッコリー・長ねぎ・小松菜を使用する予定です。

◎ 牛乳を停止している生徒は、25日のミルクコーヒもつきません。



3学期の給食は、1月9日からです。  
元気に、楽しい冬休みを過ごしてください!

