



1月給食だより



平成 29年 1月
練馬区立
石神井西中学校

いよいよ新しい年が始まります。新たに目標を立てる人も多いかと思いますが、何をするにも、まずは健康第一です。好き嫌いをせず何でもよく食べて、病気になりにくい体を作りましょう。好き嫌いをしない事は体だけではなく、心も強く鍛えられます。



<残食調査の結果>



1 1月に練馬区の全小中学校で、給食の残食調査が行われました。(対象は小5・中2です。) 本校の2年生の調査結果をお知らせします。

1日目(11/13)		2日目(11/17)		3日目(11/22)	
鶏豆きのこカレーライス	5%	あわごはん	9%	麦ごはん	1%
花野菜サラダ	4%	魚の黄金焼き	0%	ホイコーロー	2%
果物(りんご)	0%	小松菜サラダ	7%	春雨スープ	2%
牛乳	2%	じゃがいものみそ汁	8%	果物(ラフランス)	0%
		牛乳	3%	牛乳	2%

2年生は、本校ではいつも残食が少ない学年です。学校全体で見ると、この割合はもっと多くなります。どの学年も2年生くらい食べて欲しいと思います。

<12月分 主な使用食材の産地>

食材	小松菜 キャベツ 里いも 大根 白菜 ねぎ	春菊・かぶ にんじん 大根・にら ねぎ さつまいも	しめじ えのきだけ	かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも わかさぎ ホタテ いわし 大豆・小豆	鶏肉 しらす干し	白菜 れんこん ピーマン パセリ セロリ 豚肉	もやし 椎茸 長ねぎ	きゅうり 水菜	ごぼう にんにく りんご 米
産地	練馬	千葉	長野	北海道	宮崎	茨城	栃木	群馬	青森
食材	生姜	いか	りんご	でこぼん	あさり	えび	青大豆	レモン みかん	小松菜
産地	高知	ペルー	山形	熊本	愛知	ベトナム	岩手	愛媛	埼玉

<今月の献立から>

9日: 「お正月給食」 「七草」

お正月料理には、色々ないわれがあります。

「松風焼き」は表面にごま等が沢山ついているのに裏にはない事から、隠し事がなく正直な様子を表しています。今年一年悪い事をせずまっすぐに生きていきましょうという思いが込められています。

「黒豆」には、一年間マメに(元気に)過ごせますようにとの願いが込められています。

また、昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。「七草ごはん」は春の七草のうち、せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)の3種類が入ったごはんです。



春の七草



1月24日~30日: 学校給食週間

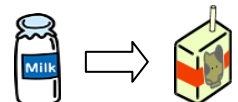
明治22年に山形県で貧しい子どもたちに無償でおにぎりが提供されたのが給食の始まりです。現在では食育としての役割もある給食の意義や役割などについて、理解や関心を深めることを目的として給食週間は定められました。この5日間は、毎日様々なテーマの献立が登場します。

表面の献立表に記載してありますので、ぜひご家庭でも話題にしてください。

ちなみに、本校は給食が始まって50年を迎えました。詳しくは給食室前の掲示をご覧ください。

~牛乳が変わります~

来年4月より、これまで瓶で提供されていた飲用牛乳が紙パックになる予定です。その試行期間として、1月15日~19日に紙パックの牛乳が提供されます。



日	牛乳	曜日	献立名	献立名			栄養価	
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
9	○	火	七草ごはん 松風焼き・黒豆の甘煮 紅白すまし汁	豚肉 鶏肉 米みそ たまご 黒豆 削り節 木綿豆腐 はんぺん 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま	だいこん葉 かぶ葉 ねぎ にんじん ごまつな せり 干し椎茸 だいこん えのきだけ	809 Kcal 39.3g 24.6g 4g	
10	○	水	キャロットの北クリームソース 大豆入り中華サラダ 果物	むきえび 大豆 牛乳 カットわかめ	精白米 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ にんにく 玉葱 もやし マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 果物	813 Kcal 29.4g 23.6g 3g	
11	○	木	あんかけやきそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 むきえび いか なたと うすら卵 あずき 牛乳 カットわかめ しらす干し	蒸し中華めん かたくり粉 冷凍白玉 三温糖 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり	891 Kcal 35.8g 18.8g 4.5g	
12	○	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 ジャーマンサラダ	豚肉 むきえび うすら卵 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	772 Kcal 32.1g 23.3g 2.3g	
15	○	月	高野豆腐のそぼろごはん 大学いも 畑汁	鶏肉 凍り豆腐 削り節 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 水あめ じゃがいも 米ぬか油 黒いりごま	にんじん ごまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	871 Kcal 29.1g 20.3g 2.6g	
16	○	火	きびごはん・田舎汁 小魚のふりかけ まぐろのごまみそだれ	めかじき 牛乳 米みそ 削り節 鶏肉 生揚げ 刻み昆布 しらす干し	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 薄力粉 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油 白いりごま	にんじん ごまつな しょうが ごぼう だいこん ほんしめじ ねぎ	849 Kcal 37.6g 27.9g 2.3g	
17	○	水	チリビーンズドック 和風サラダ ポトフ	豚肉 いんげんまめ 大豆 豚肉 牛乳 ピザチーズ カットわかめ しらす干し	コッペパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 はくさい きゅうり だいこん しょうが キャベツ	759 Kcal 33.7g 27.1g 4.7g	
18	○	木	チキンライス スパニッシュオムレツ 春雨スープ	鶏肉 ひよこまめ たまご ベーコン プロセスチーズ 牛乳 生クリーム 豚肉	精白米 おおむぎ じゃがいも 緑豆はるさめ 米ぬか油	トマトジュース しょうが にんじん 青ピーマン ごまつな えのきだけ マッシュルーム缶 玉葱 とうもろこし はくさい	756 Kcal 28.8g 22.3g 3.7g	
19	○	金	ごはん・鮭の七味焼き 青菜と油揚げの煮びたし じゃがいものそぼろ煮	しらす 油揚げ 削り節 鶏肉 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	ごまつな ねぎ にんじん しょうが 玉葱 グリンピース	789 Kcal 39.2g 16.5g 2.3g	
22	○	月	カレーうどん ししゃもの石垣フライ 果物	削り節 豚肉 かまぼこ たまご 牛乳 こんぶ ししゃも	冷凍うどん かたくり粉 薄力粉 パン粉 米ぬか油 白いりごま 黒いりごま	にんじん ごまつな しょうが ねぎ 玉葱 果物	828 Kcal 42g 31.6g 6.4g	
23	○	火	ガーリックトースト いかくんサラダ カリフラワーのシチュー	さきいか 鶏肉 いんげんまめ カットわかめ 生クリーム 牛乳	ソフトフランスパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白いりごま バター	にんじん にんにく きゅうり もやし 玉葱 マッシュルーム缶 カリフラワー	817 Kcal 29.2g 38.7g 3.8g	
24	○	水	ごはん・ちゃんこ汁 むろあじのハンバーグ 明日葉入りごまあえ	むろあじ 豚肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 パン粉 三温糖 板こんにやく さといも 白すりごま 米ぬか油	にんじん ほうれんそう あしたば 玉葱 もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	773 Kcal 36g 21.2g 3g	
25	○	木	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 削り節 おから 豚肉 牛乳 刻み昆布	精白米 三温糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 さといも 板こんにやく 竹輪 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ねぎ さやいんげん ごまつな ごぼう 玉葱 だいこん	820 Kcal 26.6g 24.6g 3.3g	
26	○	金	ごまごはん かじきと大根の煮物 豚汁・果物	豚肉 大豆 かじき 削り節 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 白いりごま 黒いりごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ 果物	794 Kcal 35.3g 22.2g 2.7g	
29	○	月	たくあん入りごはん・吉野汁 鯖の柚子みそ焼き キャベツと小松菜おほかあえ	まさば 米みそ 削り節 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 しらす干し 焼きのり	精白米 おおむぎ 板こんにやく さといも かたくり粉 米ぬか油 白いりごま	だいこん葉 ごまつな にんじん ほうれんそう たくあん ゆず キャベツ ねぎ	769 Kcal 40.4g 25.3g 4.2g	
30	○	火	ココアパン パステルデパパ キャベツスープ	たまご ベーコン 大豆 ピザチーズ 無糖練乳 牛乳 生クリーム	ココアパン じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん ごまつな にんにく 玉葱 キャベツ	891 Kcal 34.5g 43.7g 3.7g	
31	○	水	プルコギ丼 トックのスープ 果物	豚肉 鶏肉 牛乳	精白米 三温糖 トック 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん いら チンゲン菜 もやし 玉葱 にんにく えのきだけ りんご しょうが ねぎ 果物	784 Kcal 25.7g 16.4g 2.8g	

※ 献立の内容は食材購入の都合により、変更することがあります。

◎ 今月の果物は、でこぼん・みかん・りんご・いちごの予定です。
◎ 今月は練馬産野菜は、ゆず・キャベツ・大根・白菜・長ねぎを使用する予定です。



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	Au g RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	811	33.8	25.2	419	3.3	343	0.46	0.62	42	6.1	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3