



5月 給食だより

平成31年4月26日
練馬区立石神井西中学校

新学期がはじまって一か月が過ぎました。この時期は新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃かと思えます。今年はずっとより長いゴールデンウィークもありますので、ゆっくりと休養をとって体調を整えましょう。

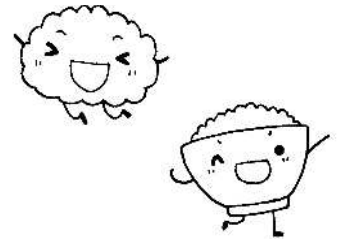
脳が働く“テスト給食”

今年度は中間・期末考査日にも給食が実施されます。給食では、脳の働きを良くする栄養素や食材を使った“テスト給食”を作って皆さんの試験を応援したいと思います！

5月10日「グリンピースごはん」

体の中では様々なエネルギーが使われますが、脳のエネルギーとなるのは糖質だけです。ごはんをしっかり食べて、午後のエネルギーを蓄えましょう。

また、グリンピースには、糖質をエネルギーに変える働きを助けるビタミンB1が含まれています。



～給食世界ともだちプロジェクト～

石神井西中学校と交流対象となっている7つの国（アメリカ合衆国、デンマーク王国、エリトリア国、インドネシア共和国、パプアニューギニア独立国、香港、アラブ首長国連邦）にちなんだ料理を給食に取り入れていきます。今月はデンマークにちなんだ料理です。裏面の献立表をご覧ください。



4月に使用した主な食材の産地

にんにく	青森	にら	千葉
しょうが	高知	もやし	栃木
セロリ	長野	キャベツ	愛知
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森
にんじん	徳島	大根	千葉
じゃがいも	鹿児島	ほうれん草	埼玉
きゅうり	群馬	白菜	茨城
ねぎ	千葉	チンゲン菜	千葉
さつまいも	千葉	さやえんどう	鹿児島
清見オレンジ	愛媛	小松菜	埼玉
えのきたけ	長野	わけぎ	埼玉
しらす干し	宮崎	えび	インドネシア
あじ	ベトナム	いか	ペルー
ぶり	長崎	ししゃも	アイスランド
さんま	岩手		

練馬産使用...里芋



学校給食費の納入にご協力ください！

5月の引き落とし日は、5月31日（金）です。

1年生 25.724円（給食費18.724円+教材費）

2年生 27.109円（給食費17.109円+教材費）

3年生 21.817円（給食費15.817円+教材費）です。残額の確認をお願いいたします。