



9月給食だより



令和4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、2年生は職場体験が控えています。まだまだ厳しい暑さが続きますが、しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。

<前期給食委員によるリクエスト給食>

前期給食委員の皆さんにお願いして、リクエスト給食アンケートを実施しました。

結果は次の通りになっています。この6つのメニューは9月の献立に取り入れています。お楽しみに！

～主食部門～	
1位 ジャージャー麺 135票	2位 みそラーメン 101票
～おかず部門～	
1位 シャンボ餃子 181票	2位 唐揚げ 177票
～デザート部門～	
1位 サイダーポンチ 182票	2位 手作りチョコレートブラウニー 120票

<7月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゃべつ	群馬	かぼちゃ	茨城	とうもろこし	千葉	にら	山形	冬瓜	愛知
にんにく	青森	セロリー	長野	なす	千葉	小松菜	埼玉	白菜	長野
人参	埼玉	たまねぎ	兵庫	ぶなしめじ	長野	ごぼう	群馬	生姜	長崎
じゃがいも	千葉	トマト	愛知	えのきだけ	長野	ピーマン	茨城	長ねぎ	茨城
赤ピーマン	茨城	かぶ	青森	ズッキーニ	長野	もやし	栃木	すいか	新潟
青梗菜	静岡	鶏肉	宮崎	豚肉	群馬	たこ	北海道	あじ	ベトナム
ししゃも	アイスランド	エビ	ベトナム	ちりめんじゃこ	宮崎	いか	青森	精白米	秋田

<9月分 1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
779	32.6	26	421	3.9	308	0.49	0.61	34	11.0	3.4

<今月の献立から>

8日：「衣笠丼・もみうり・京風みそ汁」 ～京都・奈良の郷土料理～

3年生の修学旅行の行き先である京都・奈良の郷土料理を取り入れた献立です。京風みそ汁は京都ならではの白みそを使います。



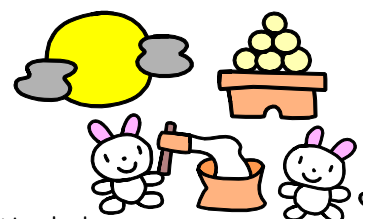
9日：「2色の菊花蒸し」 ～重陽（ちょうよう）の節句～

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（肉団子の周りにもち米をつけたもの）と黄菊（肉団子の周りにコーンをつけたもの）の「2色の菊花蒸し」を作ります。

12日：「里芋ごはん・月見団子汁」 ～十五夜～

「十五夜」とは、旧暦の8月15日の事です。この日に見える月は、一年で最も美しいと言われていて、月見団子・いも・豆・栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る習慣があります。給食では白玉粉・かぼちゃで作った黄色のお団子を浮かべた「月見団子汁」と十五夜の別名・芋名月にちなんで里芋をたくさん使った「里芋ご飯」を出します。



学校給食費の納入にご協力ください！

今年度5回目の引き落としは9月30日（木）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。