



9月給食だより

令和5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7つのメニューは9月・10月の献立に取り入れています。お楽しみに！
(献立表の☆印がリクエスト給食メニューです。)

～主食部門～					
1位	ジャージャー麺	201票	2位	醤油ラーメン	144票
～おかず部門～					
1位	ジャンボ餃子	165票	2位	鶏の唐揚げ	160票
3位	チキンチキンごぼう	107票			
～デザート部門～					
1位	フルーツ白玉	184票	2位	手作りチョコブラウニー	145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	長野	かぼちゃ	栃木	とうもろこし	千葉	にら	茨城	冬瓜	愛知
にんにく	青森	セロリー	長野	ピーマン	岩手	小松菜	埼玉	白菜	長野
人参	北海道	たまねぎ	香川	さやいんげん	青森	ごぼう	群馬	生姜	高城
じゃがいも	長崎、千葉	トマト	青森	きゅうり	山形	なす	岩手	長ねぎ	茨城
れんこん	茨城	パジル	千葉	ぶなしめじ	長野	青梗菜	茨城	枝豆	群馬
赤パプリカ	宮城	かぶ	青森	ズッキーニ	長野	もやし	栃木	すいか	新潟
ししゃも	アイスランド	ホキ	ニュージーランド	ちりめんじゃこ	兵庫	いか	ペルー	さけ	北海道
えび	マレーシア	メアジ	ベトナム	豚肉	千葉	鶏肉	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>

4日：「α化米赤飯」「切り干し大根のサラダ」 ～防災の日～

今年は1923年に発生した関東大震災から100年の節目の年になります。関東大震災が発生した9月1日は「防災の日」に定められており、改めて防災について考える日になっています。給食では災害時の非常食としても食べられているα化米で作ったお赤飯や保存性の高い切干大根を使ったサラダを出します。いざという時のために普段からの備えておくことが大切です。ぜひ家でも防災について話し合ってみてください。

8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(肉団子の周りにもち米をつけたもの)の「2色の菊花蒸し」を作ります。

学校給食費の納入にご協力ください

今回の引き落としは9月29日(金)です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。

