

6月給食だより

お子様と一緒に
お読みください。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

令和2年6月9日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
栄養士 遠藤 万紀子

学校の休校中に季節がひとつ進み、初夏の陽気になってきました。ようやく学校が再開され、約3ヵ月ぶりにみなさんの笑顔に会えて、とても嬉しく思います。待ちに待った給食は、15日から始まる予定です。それまでに持ち物などを確認し、準備をしておいてください。給食の開始を楽しみに、感染予防に気を付けて元気に過ごしましょう。

給食がはじまります★

新しい学年での給食が、いよいよスタートします！しばらくの間は、新型コロナウイルスへの感染予防対策をしっかりと行っていきます。給食は、学校生活の中で一番気を付けなければいけない時間です。食べるということは、口を開けるといこと。ウイルスを口に入れないためにも、一人一人が約束事をしっかり守りましょう。

- ①持ち物①
- 給食ナフキン袋
 - ハンカチ
 - マスク
 - 給食用雑巾

【給食時間の約束事】

- 給食の前に、自分の机の上と椅子の背を給食用の雑巾で水ぶきします。
- 配膳の前には、しっかり手を洗って清潔なハンカチで手をふきます。
- 給食を食べるときは、机を前に向けたままで食べます。会話はひかえましょう。
- 「いただきます」をしてから、マスクを外します。
- マスクを外したら、給食袋に入れて保管します。
- 盛り付けられたものを「減らす」のは禁止とし、食べきれない場合は残します。
「おかわり(増やす)」の盛り付けは、担任が行います。
- 食べ終わったらすぐ、マスクを着けます。
- 「ごちそうさま」をしたら、自分のものは自分で片付け、手を洗います。その時に、自分の牛乳パックも洗います。



★Point★ 全員で一斉に動くのではなく、「密」にならないよう担任の先生の指示をよく聞いて行動しましょう。

給食当番さん、よろしくお願いします！

給食当番はとても大切な仕事です。ポイントを3つにまとめたので、覚えておいてください。身なりを清潔にし、衛生や安全に気を配り、仲間と協力してきばきと給食の準備をしましょう。今年度もよろしくお願いします☆

当番をする前に…

体調は大丈夫ですか？
少しでもおかしいと感じたら、先生に言って当番を代わってもらいましょう。

ポイント①

トイレをすませ、手洗いをし、マスクを確認してから白衣に着がえましょう。
※白衣を着たままトイレに行ってはいけません。

ポイント②

手の爪は短く切っておきましょう。爪の間はゴミや汚れがたまりやすいところです。当番は手指をアルコール消毒します。
(アレルギーをのぞく)

ポイント③

教室に掲示してある、「んだてひょう(お血表)」を見て、盛り付けましょう。汗物は、底からよく混ぜながら盛り付けます。



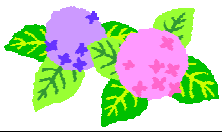
盛り付けは心をこめて行いましょう。きれいに盛り付けられた給食は、おいしさが一段とアップします★

日本の給食当番って、すてきだね！～

日本では当たり前のように行われている「給食当番」ですが、海外では見られない文化です。アメリカの小学校では、お昼ご飯を教室ではなく食堂で食べるため、主に、学校の栄養スタッフと大人のボランティアの方が給食を配る仕事をします。日本のように、子供たち自身が白衣に着がえてマスクをし、準備・配膳・後片付けまで、すべて行っている国はなかなかありません。責任をもって安全や清潔に気を付けながらクラス全員の給食を準備する、とても素晴らしい仕事として世界中で高く評価されています。

給食費について

給食費の引き落とし日は、「給食費のお知らせ」のとおりにさせていただきます。また、給食開始日が変更になりましたので、最終回の引き落としとして金額を調整いたします。よろしくお願いいたします。



6月の献立

令和2年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
15	月	牛乳 わかめごはん 肉じゃが	牛乳 わかめ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	583 21.4	23(火) シシューシー イナムドッチ ~日本の郷土料理~ ☆沖縄県☆ 23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄料理を作ります。沖縄の方言で「シシ」は肉、「シューシー」は炊き込みごはん、を意味します。また「イナ」はいのしし、「ムドッチ」はもどき、という意味です。今ではいのししの代わりに豚肉を使って調理するようになりました。 24(水) 練馬キャベツの ポトフ この日は練馬産キャベツの日です。区内の農家の新鮮なキャベツをたっぷり使ったポトフを作ります。
16	火	牛乳 チャーハン マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 砂糖 でんぷん	ねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら 干しいたけ グリンピース	596 27.5	
17	水	牛乳 セサミトースト ボルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	食パン バター 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	588 21.7	
18	木	牛乳 こぎつねごはん 芋団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	561 22.5	
19	金	牛乳 チキンライス クリームシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン	617 23.9	
22	月	牛乳 五目とりめし 生揚げの吹き寄せ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 こんにやく でんぷん	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ グリンピース	592 27.4	
23	火	牛乳 シシューシー(沖縄風炊き込みごはん) イナムドッチ(沖縄豚汁) 日本の郷土料理：沖縄県	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	548 25.4	
24	水	牛乳 コーンピラフ 練馬キャベツのポトフ 練馬産キャベツの日	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく さやいんげん キャベツ	600 22.4	
25	木	牛乳 ピザトースト 鶏肉と大豆のトマトソース煮	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン 米油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム にんじん トマトピューレ セロリ グリンピース	633 28.0	
26	金	牛乳 中華おこわ 肉団子入り春雨スープ	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 もち米 米油 ごま油 でんぷん 春雨	にんじん たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい グリンピース こまつな	571 21.6	
29	月	牛乳 カレーピラフ サーモンチャウダー	牛乳 鶏肉 鮭 ベーコン 生クリーム	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ コーン セロリ マッシュルーム	614 22.0	
30	火	牛乳 切り干しごはん 大豆入り筑前煮	牛乳 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 うすら卵 さつま揚げ	米 麦 米油 砂糖 こんにやく じゃがいも	切干大根 にんじん しょうが ごぼう たまねぎ	614 28.7	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

～練馬産キャベツの日～

6月24日(水)は、区内一斉給食「練馬産キャベツの日」です。今年度も、6月と11月の2回、実施する予定です。キャベツは、練馬区で最も生産量の多い野菜です。今回は、「新鮮なキャベツたっぷりポトフ」を作ります。おいしいキャベツを届けてくださった練馬の農家の方に感謝し、よく味わって食べてください。



①今月の献立について①

新型コロナウイルス感染防止のため、今月は区の「感染予防のガイドライン」にもとづき、「配膳時の感染リスクを減らすため、配膳にかかる工程の少ない献立」といたします。裏面の「給食時間の約束事」につきましても、併せて御理解御協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	593	24.4(16.4%)	19.8(30.0%)	336	93	1.8	260	0.37	0.49	24	4.2	2.7	
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満	

<6月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 静岡県 鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 長野県	キャベツ	練馬区 愛知県	鶏卵	茨城県
にんじん	千葉県	ねぎ	茨城県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	群馬県 兵庫県 佐賀県	もやし	栃木県	にら	群馬県 栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
いんげん	千葉県	はくさい	茨城県				