

9月給食だより



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 8月 31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

2学期が始まり、活気ある声が学校に戻ってきました。変わらずに元気いっぱいみなさんに会えて、とてもうれしく思います。給食も初日からスタートし、1週間が過ぎました。1学期に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防を徹底しながらの給食となります。特に、食事の前の手洗いをしっかり行いましょう。また、熱中症もまだまだ心配です。たくさん食べて体力をつけ、長い2学期を乗り切りましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ『五節句』の一つです。「菊の節句」ともいわれていて、長寿を祝う日です。

給食では、菊の花をイメージした「菊花蒸し」を出します。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい、秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬です。給食では、24日(木)に「かつおの揚げ煮」を予定しています。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい季節です。給食では、30日(水)に「なし」を予定しています。なかなか毎日では出せませんので、おうちでも秋の味覚を、ぜひ楽しんでください。



日本の食生活の知恵 ~敬老の日~

9月21日は「敬老の日」です。敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを目的として制定されました。家族や身近な年長者を敬い、健康を願う日として、日本だけでなくアメリカやカナダ、中国、韓国などの国でも行われています。

日本は現在「世界平均寿命ランキング」第1位、世界一の長寿国です。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくに、ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理「和食」は、今世界から注目されています。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p>ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>	
<p>や 野菜。季節ごと旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ 魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳によい働きをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類。これから旬を迎えますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い いも類。食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、意外にヘルシーな食材です。</p>	<p>給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、9月4日(金)です。</p>

<9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	北海道	こまつな	埼玉県 東京都	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	群馬県 岩手県	梨	新潟県
にんじん	北海道	ねぎ	茨城県 秋田県 青森県	だいこん	青森県 北海道	りんご	山形県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県 宮崎県	ほうれんそう	千葉県 栃木県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	北海道	はくさい	長野県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	青森県 群馬県	チンゲン菜	茨城県	トマト	北海道 群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
なす	東京都 群馬県	かぼちゃ	北海道	れんこん	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
まいたけ	長野県	みつば	群馬県				



9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)	
1	火	牛乳 ゆかりごはん 鮭のピリ辛焼き じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	556 26.7	2(水) お米のポターージュ お米を使ってとろみをつけた、やさしい味のポターージュです。やわらかく炊いたお米をミキサーにかけ、スープに加えます。
2	水	牛乳 はちみつレモントースト お米のポターージュ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム 豚肉	食パン バター はちみつ 米 米油	レモン セロリ たまねぎ にんじん コーン パセリ もやし ほうれんそう	592 23.4	
3	木	牛乳 チキンライス イタリアンスープ くだもの (冷凍みかん)	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 鶏卵	米 麦 バター 米油 じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース ほうれんそう みかん	563 23.2	
4	金	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが なす にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ	654 24.6	
7	月	牛乳 上海やきそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天	中華めん 米油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干ししいたけ みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	601 24.2	9(水) 菊花蒸し 9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれていることから、菊の花をイメージした蒸ししゅうまいを作ります。
8	火	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 野菜チップ さつま汁	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ だいこん ねぎ	607 21.5	
9	水	牛乳 わかめとじゃこのごはん 菊花蒸し 春雨スープ 重陽の節句献立	牛乳 わかめ 鶏卵 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 でんぷん ごま油 もち米 春雨	ねぎ 干ししいたけ しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな	592 24.3	
10	木	牛乳 舞茸の炊き込みごはん ししゃもの磯辺揚げ 五目うま煮	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 大豆	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう まいたけ みつば しょうが たまねぎ さやいんげん	681 30.5	
11	金	牛乳 フレンチトースト トマトシチュー たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン 砂糖 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり	635 23.5	18(金) チキンアドボニラガ ~世界の料理~ ☆フィリピン☆ 鶏肉を甘酢で煮込んだ「チキンアドボ」は、フィリピンの代表的な家庭料理です。「ニラガ」は貝だくさんのスープで、ナンプラーを使って風味を出します。
14	月	牛乳 チキンカレー 梅じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり 練り梅	637 24.3	
15	火	牛乳 ごまごはん 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま 米油 ぎょうざの皮 春雨 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にら 干ししいたけ はくさい にんじん たまねぎ チンゲン菜	592 22.8	
16	水	牛乳 親子丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 アガー ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん こまつな りんごジュース	666 25.1	
17	木	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き 鶏ブラウンシチュー	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ミルクパン 米油 マヨネーズ パン粉 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム	655 29.5	
18	金	牛乳 ガーリックライス チキンアドボニラガ 世界の料理 : フィリピン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	米 麦 バター 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	614 24.3	
23	水	牛乳 チンジャオロースー丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ にら 干ししいたけ ピーマン	579 26.2	24(木) かつおの揚げ煮 野菜の土佐あえ ~日本の郷土料理~ ☆高知県☆ かつおは、高知県を代表する魚で、県の魚にも指定されています。秋が旬のかつおを使って「揚げ煮」を作ります。「土佐あえ」はかつお節を使ったあえ物のことです。土佐は、今の高知県を指します。
24	木	牛乳 麦ごはん かつおの揚げ煮 すまし汁 野菜の土佐あえ 日本の郷土料理 : 高知県	牛乳 かつお 豆腐 わかめ かつお節	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	576 28.7	
25	金	牛乳 練馬スパゲティ キャベツとコーンのソテー おかしな目玉焼き	牛乳 まぐろ ベーコン 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油	だいこん キャベツ にんじん コーン 黄桃(缶)	597 22.2	
28	月	牛乳 菘ごはん さんまの生姜煮 五目みそ汁 旬の食材献立 : さんま	牛乳 ささげ 大豆 さんま 油揚げ みそ わかめ	米 もち米 砂糖 こんにゃく	ねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ	586 24.2	
29	火	牛乳 豆腐のカレー煮丼 もやしとにらの炒めもの	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし	580 25.0	
30	水	牛乳 黒砂糖パン 鶏肉のマスタード焼き コーンチャウダー くだもの (梨)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	黒砂糖パン 砂糖 米油 じゃがいも バター 小麦粉	セロリ にんじん たまねぎ コーン パセリ 梨	675 26.9	

※ 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。

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		
9月分平均	612	25.1(16.4%)	19.7(29.0%)	330	93	2.0	252	0.35	0.51	22	4.1	2.6
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