

6月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和3年5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

今週の土曜日は、いよいよ体育学習発表会です。校庭で一生懸命練習するみなさんの姿を見ていると、当日いいお天気になるよう、願うばかりです。気温や湿度が高くなるこの梅雨の時期は、食中毒に注意が必要です。食中毒予防の3原則は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。手洗いをしっかりと丁寧に洗い、食材は生で食べるもの以外は十分に火を通してから食べましょう。また、作ったものはできるだけ早く食べるようにすることも大切です。新型コロナウイルス感染の予防と併せて、食中毒にも注意し、本番に向けて体調を整えていきましょう。

6月は食育月間です★

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とされています。学校では、各教科や給食の時間等を使って、食育に取り組んでいます。このほど、国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。持続可能な社会の実現のため、SDGsの考え方を踏まえた食育の推進が述べられています。自分自身の食習慣を見直し、自分にできることを考えてみましょう。

<p>食卓をみんなで囲んで 心を豊かに！</p> <p>豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。</p>	<p>健康的な食生活を 実践しよう！</p> <p>毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身に付けましょう。</p>	<p>自ら判断し、 選ぶ力をつけよう！</p> <p>安全性を自ら判断し、さらに環境にも配慮した食品を選んでいく力を身に付けましょう。</p>
<p>食を通した環境の 環境を大切に！</p> <p>食は自然の恵みです。食品ロスの削減や持続可能な食料生産と消費を考えましょう。</p>	<p>食を通し、人の 輪を広げよう！</p> <p>食は様々な人の活動によって支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。</p>	<p>伝統的な日本の食文化 和を伝えよう！</p> <p>地域の風土を活かし、郷土料理等、伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。</p>

歯と口の健康週間 ★6月4日は「むし歯予防デー」です★

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は生きていく上で欠かすことはできません。よくかんで食べることはむし歯予防につながります。よくかむ習慣を身に付けましょう。

給食では、4日(金)に「かみかみ佃煮」を予定しています★

よくかんで「食べよう」

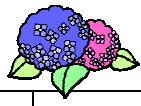
給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、**6月4日(金)**です。再引き落とし日は**16日(水)**になります。

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		
6月分平均	614	23.9(15.6%)	19.3(28.3%)	336	84	2.1	267	0.34	0.51	26	4.3	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	25	4.5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 ごぼう	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	こだますいか	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 長野県	キャベツ	練馬区	りんご	青森県
にんじん	千葉県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 兵庫県	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
さやいんげん	千葉県	ほうれんそう	群馬県	エリンギ	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
かぶ	千葉県	さつまいも	茨城県 千葉県	さくらんぼ	山形県	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



6月の献立

令和3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 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 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ こまつな はくさい グリンピース	571 21.6	4(金) ・かみかみ佃煮 4日~10日は「歯と口の健康週間」です。ちりめんじゃこ、かつお節、昆布、ごまを使って、噛みごたえのある佃煮を作ります。  9(水) ・ねり丸キャベツのスープ煮 この日は練馬区の小中学校で、練馬産のキャベツを使った給食が出ます。キャベツは練馬区で最も多く作られている野菜です。生産者の方に感謝の気持ちで味わいましょう。 14(月) ・コロッケ ~絵本給食~ 「11びきのねことあほうどり」 読書週間に合わせて、絵本の中に登場するメニューを取り入れます。今回は、「11びきのねことあほうどり」に出てくるコロッケです。 18(金) ~日本の郷土料理~ ☆ 沖縄県 ☆ ・クファージュシー 豚肉のだしをきかせた沖縄風のませごはんです。 ・サーターアタダギー 「砂糖を使った揚げ菓子」という意味の沖縄風ドーナツです。 22(火) ・チキンチキン ごぼう 山口県の給食の人気メニューを取り入れてみました。とり肉とごぼうをカラッと揚げて、あまからいたれにからめます。
2	水	牛乳 麦ごはん さばの香味やしき ごぼうチップサラダ 五目みそ汁 旬の食材:ごぼう	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 米油 白ごま こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう にんじん だいこん	642 26.3	
3	木	牛乳 セルフフィッシュサンド ガーリックポテト ABCスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン キャベツ	636 29.5	
4	金	牛乳 麦ごはん かみかみ佃煮 じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 シャキシャキ野菜 むし歯予防デー	牛乳 かつお節 豚肉 ちりめんじゃこ 塩昆布 高野豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん だいこん きゅうり しょうが	636 25.9	
8	火	牛乳 あぶたま丼 和風じゃこサラダ	牛乳 油揚げ 卵 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 こんにゃく 白ごま 米油	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな きゅうり	600 23.2	
9	水	牛乳 カレーピラフ ねり丸キャベツのスープ煮 練馬産キャベツの日	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉	米 麦 バター 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく パセリ	566 20.0	
10	木	牛乳 和風スパゲティ ほうれんそうサラダ キャロットケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり 卵	スパゲティ 米油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ こまつな もやし ほうれんそう ｶﾞﾙｼﾞｬｰｽ	634 22.3	
11	金	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 花心のすまし汁 あじさいゼリー 豊玉南小 60周年お祝い献立	牛乳 さわら みそ 豆腐 寒天 小豆	アルファ化米 黒ごま 焼きふ カルピス 砂糖	にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな ぶどうジュース	568 25.7	
14	月	牛乳 ミルクパン ミネストローネ 絵本「11びきのねことあほうどり」 のコロッケ 絵本給食	牛乳 豚肉 おから チーズ 卵 ベーコン レンズ豆	ミルクパン 米油 砂糖 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん ねぎ セロリ だいこん トマトピューレ トマト缶	676 27.4	
15	火	牛乳 五目とりめし ししゃものみりん焼き 豆腐団子汁	牛乳 鶏肉 豆腐 子持ちししゃも	米 麦 米油 砂糖 里芋 白玉粉	ごぼう しょうが にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな	536 21.1	
16	水	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 片栗粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ みかん缶 パイン缶 もも缶	601 24.2	
17	木	牛乳 カレーライス かぶのフレンチサラダ	牛乳 豚肉	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 かぶ きゅうり キャベツ	648 19.0	
18	金	牛乳 クファージュシー (沖縄風炊き込みごはん) もずくと卵のおつゆ サーターアタダギー 郷土料理:沖縄県	牛乳 豚肉 ひじき かまぼこ もずく 卵	米 麦 ラード 米油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	にんじん ほししいたけ こねぎ えのきたけ こまつな	621 20.9	
21	月	牛乳 ゆかりごはん 鮭の黄金焼き 呉汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ	米 麦 マヨネーズ こんにゃく 里芋	しょうが ごぼう にんじん ねぎ	597 28.2	
22	火	牛乳 じゃこごはん チキンチキンごぼう じゃがいものみそ汁 (くだもの(ｸﾞﾗﾝﾌﾟ))	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ さくらんぼ	649 28.9	
23	水	牛乳 コーンピラフ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん	604 21.0	
24	木	牛乳 ホットチーズドック ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ソーセージ チーズ ベーコン 鶏肉	コッペパン バター 砂糖 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリ キャベツ コーン	637 23.0	
25	金	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 野菜のからししょうゆがけ くだもの(こだますいか)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん なす さやいんげん キャベツ もやし すいか	621 21.2	
28	月	牛乳 五目うどん コーンポテト くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん バター じゃがいも	ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ コーン みかん	560 22.1	
29	火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 大豆入り筑前煮 ごまあえ	牛乳 のり 大豆 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな もやし	616 23.9	
30	水	牛乳 中華丼 ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ たまねぎ こまつな きゅうり コーン	633 23.1	

※ 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。(21回)

※ 豊玉第二小学校の給食は、豊玉南小学校で作られています。11日(金)は、「豊玉南小 60周年お祝い献立」です。一緒にお祝いしましょう!