

7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6月30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

梅雨空の晴れ間から、時々真夏の太陽が顔をのぞかせています。夏休みまであと3週間となりました。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温が高くなると、たくさん汗をかくことで体力の消耗も激しくなります。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜★

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べていると、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。旬の夏野菜と給食での活用メニューを紹介します。

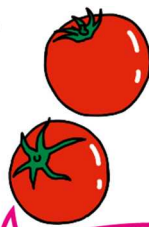
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。

サラダなどには一年中使いますが、今月は「ジャージャー麺」の具としても使いました。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

今月は、「ラトウイスープ」=「夏野菜のトマト煮込み」に使いました。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で揚げて「夏野菜カレー」に使いました。「ラトウイスープ」にも加えました。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

今月は、「ガパオライス」に使いました。赤ピーマンも加えました。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

なすと同じように、油で揚げて「夏野菜カレー」に加えました。栄養豊富な皮も使いましょ。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

今月は、「夏ちらし」に使いました。緑の野菜が入ると彩りがきれいになります。

給食のSDGs★

ぎゅうにゅう 牛乳パックのリサイクル



毎日、みなさんが洗っている給食用牛乳パックが、「トイレトペーパー」になりました。

給食用牛乳パック約20枚で1ロールのトイレトペーパーができます。

これからもみなさんの力で、限りある資源と環境を守っていきましょう。

★リサイクルありがとう★



給食室前に展示しています。

★ 7月7日は七夕です ★

七夕の行事食は「そうめん」です。天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

給食では、そうめんを使った「天の川汁」を出す予定です。にんじんを短冊に切り、星形のお麩を浮かべます。みなさんの願い事がかないますように★



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、7月5日(月)です。再引き落とし日は、16日(金)になります。



7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	木	牛乳 麦ごはん 大豆のふりかけ ひじき入り卵焼き 豚汁	牛乳 大豆 青のり ちりめんじゃこ みそ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	米 麦 白ごま 米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ さやいんげん	584 19.1	2(金) ・ラタトゥイユスープ ラタトゥイユとは、フランスの家庭料理で、夏野菜のトマト煮込みのことです。夏が旬のズッキーニやなすを使ってスープを作ります。 
2	金	牛乳 ツナチーズサンド カレーポテトサラダ 旬の食材:ズッキーニ	牛乳 まぐろ缶 チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	レモン たまねぎ にんじん キャベツ コーン スズキーニ なす にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶	605 15.5	
5	月	牛乳 じゃことごまのご飯 ひまわり団子 広東スープ 	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 卵 豆腐	米 麦 ごま パン粉 ごま油 米油 片栗粉	ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン にんじん たけのこ チンゲンサイ	600 20.1	
6	火	牛乳 バターライス ポークストロガノフ さつまいものフレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんにく セロリ たまねぎ パセリ にんじん きゅうり マッシュルーム フロッコリー コーン トマト缶	608 13.1	
7	水	牛乳 夏ちらし メヒカリのから揚げ 天の川汁 つぶつぶオレンジゼリー 七夕献立☆(旬の食材:メヒカリ)	牛乳 卵 のり メヒカリ 豆腐 寒天	米 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 そうめん 焼きふ	かんぴょう ほししいたけ にんじん えだまめ たけのこ ほうれんそう ねぎ オレンジジュース みかん缶	621 18.0	
8	木	牛乳 ゆかりごはん さばの照り焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 白ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ	630 18.6	
9	金	牛乳 ジャージャー麺 くだもの(すいか)	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ すいか	574 15.8	
12	月	牛乳 いわしのかば焼き丼 煮びたし 沢煮碗 土用の丑の日献立	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん みつば ほししいたけ ねぎ	616 17.3	
13	火	牛乳 チキンライス 白いんげんと野菜のスープ ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 いんげん豆	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが はくさい こまつな	589 14.1	
14	水	牛乳 むろあじのそぼろごはん 白肉じゃが おかしなめだまやき 東京都の食材	牛乳 むろあじ みそ 豚肉 寒天	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ グリンピース もも缶	572 16.4	
15	木	牛乳 黒砂糖パン 魚のさっぱりソース 磯辺ポテト ジュリエンヌスープ	牛乳 ホキ 青のり ベーコン	黒砂糖パン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ コーン	571 17.9	
16	金	牛乳 夏野菜カレー わかめサラダ ゆでとうもろこし 	牛乳 豚肉 ヨーグルト わかめ	米 麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ なす さやいんげん かぼちゃ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	622 12.9	
19	月	牛乳 ガパオライス ニラともやしのスープ くだもの(冷凍みかん) 世界の料理:タイ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン エリンギ もやし にら みかん	614 16.9	

※ 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。(13回)

<7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 千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	ごぼう	青森県 群馬県 宮崎県
しょうが	高知県	セロリ はくさい	長野県	キャベツ	練馬区 群馬県	すいか	茨城県 群馬県
にんじん	千葉県 北海道	フロッコリー 赤ピーマン	長野県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	愛知県 群馬県 兵庫県	もやし ほうれんそう	栃木県	エリンギ しめじ	長野県	鶏卵	茨城県
さやいんげん	千葉県	かぼちゃ	茨城県	なす	群馬県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり いら	群馬県	れんこん ねぎ	茨城県	ちんげんさい ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ズッキーニ	長野県 群馬県	さつまいも	茨城県 千葉県	とうもろこし	練馬区 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

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
7月分平均(中学年)	600	24.9(16.6%)	20.5(30.7%)	328	86	2.3	277	0.39	0.55	25	6.1	2.8			

※ 栄養価の記載について

「日本食品標準成分表」が改訂され、2020年版(8訂)になりました。「学校給食実施基準」は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、実施基準が改訂されるまでは平均摂取栄養価のみを記載します(摂取栄養価は、中学年の値です)。