

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7月20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

1学期の給食が昨日で無事に終わりました。明日から長い夏休みが始まります。ぜひ、なかなかできないことに挑戦する夏休みにしてください。毎日楽しく元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。夏休み中も学校のある時と変わらない生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。2学期の給食は、9月1日(水)から始まります。2学期に元気な豊二小のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

暑い夏、水分補給で熱中症予防★

私たちの体の約60~70%は水分です。水分は、日々汗やおしっこなどで出ていくので、その分の水分を補う必要があります。特に、暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいので、不足しないようこまめな水分補給が大切です。

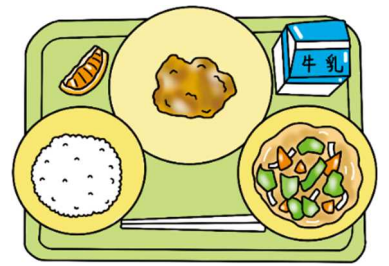
★ ここで問題です！ ★

給食を全部食べるとします。水分は、だいたいどのくらいとることができるでしょうか？

- ① およそコップ1杯分 (200ml)
- ② およそペットボトル1本分 (500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000ml)



ある日の給食の水分量	
ごはん	約 90g
牛乳	約 180g
野菜のみそ汁	約 143g
とり肉のから揚げ	約 44g
清見オレンジ	約 23g
水分量の合計	約 480g



*3年生1人分の量で計算しています。

★ 正解は・・・！ ★

② およそペットボトル1本分(500ml)です。

ごはんや汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。みそ汁やスープ、水分を多く含む野菜や果物(きゅうり・なす・すいかなど)を上手に利用しましょう。

水分補給のために、そして熱中症にならないために、1日3食しっかり食事をとることはとても大事です。



食事や食べ物から水分補給

★ +αこまめな水分補給を！ ★

のどがかわいたと感じたときには、すでに体の水分は不足気味です。のどがかわく前から、こまめに水分をとるようにしましょう。ふだんは、水や麦茶がオススメです。



★ スポーツドリンクも上手に使いましょう ★

運動をしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、ミネラルも補給しましょう。(※飲みすぎは注意※)

レシピ紹介

夏休みは、みなさんが料理に挑戦する絶好の機会です。台所でいろいろな食材に出会い、触れ、調理することで、食への関心も高まります。夏休み、おうちの人とぜひ挑戦してみてくださいね。

給食レシピ①

はちみつレモントースト

★材料 (1人分)

- 食パン：1枚
- はちみつ：4g
- バター：7g
- レモン汁：1.2g

- ①バター、はちみつ、レモン汁をよく混ぜておく。
- ②食パンにぬって、トースターかオーブンで焼く。

給食レシピ② おひたし

(9月は重陽の節句にちなみ、菊の花も入れます)

★材料 (1人分)

- 小松菜：15g
- もやし：30g
- にんじん：10g
- だし汁：5g
- こいくちしょうゆ：3g

- ①野菜をゆでて、水で冷やす。
- ②だし汁としょうゆを合わせて、野菜にかける。

<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	ごぼう	青森県 群馬県	こまつな	埼玉県	巨峰	長野県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県 岩手県	キャベツ	長野県 群馬県	梨	熊本県 栃木県 茨城県
にんじん かぼちゃ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 青森県 北海道	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	ほうれんそう	栃木県 群馬県	しめじ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ 白菜	長野県	れんこん	茨城県	なす	群馬県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	ねぎ	千葉県 秋田県 青森県	ちんげんさい	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
トマトじゃがいも	北海道	さつまいも	茨城県 千葉県	菊の花	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



9月献立表

令和3年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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 水	牛乳 豚肉のうま煮丼 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	570 16.6	8日(水) ・いわしのさんが焼き ~日本の郷土料理~ ☆千葉県☆ 「さんが焼き」は、いわしやアジなどの魚をたたいて細かくし、みそやしょうがで臭みをとって焼いて作る漁師飯です。 
2 木	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ りんごゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 アガー	ミルクパン 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい こまつな リンゴジュース	598 15.2	
3 金	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	609 14.9	
6 月	牛乳 あんかけチャーハン もやしとにらの炒めもの くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 卵	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん にら ほししいたけ にんにく もやし みかん	590 17.2	
7 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 じゃがいも はちみつ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ トマト缶 トマトピューレ	601 15.8	
8 水	牛乳 切り干しごはん いわしのさんが焼き けんちん汁 ☆郷土料理:千葉県	牛乳 ちりめんじゃこ みそ いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 米油 パン粉 白ごま 片栗粉 里芋 こんにゃく	きりほしだいこん ねぎ にんじん ごぼう だいこん	549 21.9	
9 木	牛乳 ゆかりごはん ししゃものから揚げ さつま汁 菊花入りおひたし ☆重陽の節句	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 米油 さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし きく	612 18.0	
10 金	牛乳 フレンチトースト トマトシチュー ベーコンと野菜のソテー	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン 砂糖 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト もやし ほうれんそう コーン	602 16.3	
13 月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 野菜チップ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 昆布	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ しょうが たまねぎ グリーンピース	607 14.8	
14 火	牛乳 チリビーンズライス たまねぎドレッシングサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材: 梨	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ トマトジュース きゅうり なし	618 15.1	
15 水	牛乳 胚芽ごはん 焼きコロッケ キャベツソテー 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 油揚げ みそ	胚芽米 じゃがいも 米油 バター パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もやし ねぎ こまつな	627 14.4	
16 木	牛乳 はちみつレモントースト チキンと豆のクリーム煮 キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター はちみつ 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ レモン グリーンピース キャベツ コーン	584 14.9	
17 金	牛乳 里いもごはん さばのねぎみそかけ すまし汁 手作り月見団子 ☆十五夜献立	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ 豆腐 わかめ きな粉	米 麦 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉	ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ	665 18.3	
20 月	敬老の日					
21 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん 生揚げの吹き寄せ 梅ごまサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 炊き込みわかめ 厚揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ もやし きゅうり ねりうめ	579 18.4	
22 水	牛乳 チンジャオロース丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ピーマン コーン こまつな	573 18.4	
23 木	秋分の日					
24 金	牛乳 麦ごはん 鮭のピリ辛焼き 和風じゃこサラダ 根菜のごま汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 白ごま 米油	にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな きゅうり	555 21.5	
27 月	牛乳 ガーリックライス パステウ(ブラジル風揚げぎょうざ) フェイジョアータ ☆世界の料理「ブラジル」	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 金時豆 大豆 ウインナー	米 麦 バター 米油 ぎょうざの皮 片栗粉	にんにく パセリ たまねぎ トマトペースト しょうが にんじん	682 15.4	
28 火	牛乳 ココアパン チーズオムレツ パミセリスープ くだもの(巨峰) ☆旬の食材: 巨峰	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン 豚肉	ココアパン 米油 砂糖 パミセリ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ パセリ ぶどう	608 18.9	
29 水	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 野菜のごま酢あえ じゃがいものみそ汁 ☆旬の食材: さんま	牛乳 ささげ 大豆 さんま 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 白ごま	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	615 17.6	
30 木	牛乳 焼き肉丼 チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	566 16.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(20回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	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
9月分平均(中学生)	601	25.5(17.0%)	21.6(32.4%)	349	93	2.4		267	0.44	0.53	29	6.6	2.6

給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。9月の引き落とし日は、**9月6日(月)**です。再引き落とし日は、**16日(木)**になります。