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４年５月３１日
練馬区立豊玉第二小学校
校　長　　坪　倉　一　雄
栄養士　　遠藤　万紀子

今週末は、いよいよ体育学習発表会です。梅雨入り間近となり、蒸し暑い日や肌寒い日など、気温の変化が大きい季節です。本番に向けて体調を整えていきましょう。梅雨の時期から秋の始め頃までは、食中毒にも気を付けたい季節です。食材は十分に加熱し、調理したものは早めに食べきるようにしましょう。手洗いや清潔なハンカチも忘れずに！

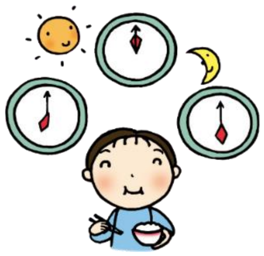
６月は食育月間です☆

毎年６月は、国が定める「食育月間」です。健康は一生の宝物であり、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。今月、給食では「おはしチャレンジウィーク」として、自分のおはしの持ち方を見直す取り組みを行います。５・６年生は、5月の小中一貫教育で、おはしの持ち方の学習もしましたね。持ち方に気を付けて食べてみましょう。また、この機会に、おうちの人と一緒に、ふだんのおうちでの食生活も振り返ってみましょう。

おうちで取り組める食育　～できるところから始めてみませんか～

１日３食

朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。苦手なものでも少しずつ食べてみましょう。



家族で買い物

たくさんの旬の食材から季節を感じたり、食べ物の値段から社会や経済のことを知ることができます。

会話がはずむ食卓

学校のことなどを話したり、おうちの人の話を聞いたりすることで、表現力が豊かになります。

一緒にクッキング

料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう！「家庭の味」を大事にしてください。

食事のお手伝い

一人一人が家族の一員です。準備や片付けなど、自分にできることをしてみましょう。

野菜の栽培・収穫

見慣れた食品にも、生物としての命があることが実感できます。食べ物を大切にする心が育ちます。

２年生 さやむき　「グリンピースのさやむき」をしました☆

５月１２日(木)に、２年生が「グリンピースのさやむき」をしました。色やにおい、手触りなども感じながら、楽しんで丁寧にむいてくれました。むいたグリンピースは、給食でおいしくいただきました。風味のよい旬のさわやかな春の味に、グリンピースが苦手な人も、よく食べてくれました。

ピースコーンごはん・鮭の香味焼き・いろどりきんぴら・呉汁・牛乳

～練馬産キャベツの日～

６月８日（水）は、区内小中学校一斉給食「地場野菜“ねり丸キャベツ”の日」です。今年度も、６月と１１月の年２回実施予定です。キャベツは、練馬区で最も生産量の多い野菜です。

今回は、“ねり丸キャベツたっぷりミートローフ”を作ります。おいしいキャベツを届けてくださった農家の方に感謝し、よく味わって食べてください。

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 mg	C mg	g	g
６月分平均（中学年）	598	25.3(16.9%)	20.2(30.5%)	330	92	2.3	258	0.42	0.50	27	6.4	2.6

＜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	ごぼう	青森県　群馬県　熊本県	こまつな	埼玉県　東京都	アンデスメロン	山形県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	こだますいか	山形県
たまねぎ	兵庫県　佐賀県　群馬県	もやし　なす	栃木県	だいこん	千葉県　練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	徳島県　千葉県	さといも	鹿児島県	えのきたけ	長野県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県	はくさい	茨城県　長野県	しめじ	長野県	豚肉	茨城県　群馬県　埼玉県
じゃがいも	鹿児島県	ねぎ	千葉県　茨城県　埼玉県	デコポン	熊本県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　青森県
さやいんげん	千葉県	きゅうり	埼玉県　群馬県	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 月献立表

令和４年度　練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kcal) / たんぱく質(%) ＊中学年値
1	水	牛乳 練馬スパゲティー ポテト入りフレンチサラダ キャロットケーキ	まぐろ缶 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油 小麦粉 バター	大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん オレンジジュース	657 14.7
2	木	牛乳 たくあんごはん かみかみつくね　じゃこサラダ 五目みそ汁　☆かみかみ献立	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	たくあん ごぼう たまねぎ 生姜 小松菜 にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	640 17.8
3	金	牛乳 焼肉ガーリックライス ABCスープ くだもの(デコポン)	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 バター 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー キャベツ パセリ デコポン	570 16.9
7	火	牛乳 セルフフィッシュサンド ゆでキャベツ ミネストローネ	ホキ　牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	564 20.5
8	水	牛乳 バターライス ねり丸キャベツたっぷりミートローフ バミセリスープ　☆ねり丸キャベツ給食の日	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン 豚肉	米 麦 バター パン粉 米油 バミセリ	パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく 生姜 たまねぎ	649 17.4
9	木	牛乳 山菜おこわ じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 あじさいゼリー	豚肉 刻み昆布 牛乳 高野豆腐 寒天	米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 カルピス	にんじん 干ししいたけ ぜんまい わらび たまねぎ さやいんげん ぶどうジュース	595 15.3
10	金	牛乳 梅ちりご飯 いわしのかば焼き ごまあえ すまし汁　☆入梅献立	ちりめんじゃこ 牛乳 いわし 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 白すりごま	梅 生姜 小松菜 もやし にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	570 17.5
13	月	牛乳 麦ごはん とんカツ　おひたし キャベツのみそ汁　☆おはなし給食	牛乳 豚肉　油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	小松菜 もやし にんじん キャベツ	671 16.8
14	火	牛乳 胚芽ごはん いかのねぎみそ焼き 和風サラダ 豆腐団子汁	牛乳 いか みそ とり肉 豆腐	胚芽米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 里芋 白玉粉	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ 小松菜	574 18.5
15	水	牛乳 新ごぼう入りドライカレー ジャーマンポテト ☆旬の食材「新ごぼう」	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	634 14.6
16	木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	573 15.4
17	金	牛乳 ジャンバラヤ チキンと豆のクリーム煮　くだもの(メロン) ☆世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン しめじ グリンピース メロン	614 15.6
20	月	牛乳 わかめごはん 鮭のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁　＊おはしチャレンジ①	炊き込みわかめ 牛乳 鮭 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく ねぎ 生姜 切干大根 干ししいたけ にんじん ごぼう 大根	570 20.7
21	火	牛乳 チンジャオロースー丼 スーミータン パインゼリー ☆世界の味めぐり「中国」	豚肉 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 パインジュース	615 16.8
22	水	牛乳 五目うどん もちもちのりポテト くだもの(さくらんぼ)　＊おはしチャレンジ②	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	米油 うどん じゃが芋 片栗粉 バター	干ししいたけ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	562 15.7
23	木	牛乳 シシジューシー にんじんしりしり　イナムドゥチ ☆郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 まぐろ缶 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 こねぎ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	562 19.6
24	金	牛乳 コメッコハヤシライス ひじきとツナのサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン きゅうり コーン	664 13.3
27	月	牛乳 麦ごはん　味付けのり 大豆入り筑前煮 五色あえ　＊おはしチャレンジ③	牛乳 味付けのり 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 もやし コーン キャベツ	563 16.8
28	火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 海藻サラダ くだもの(小玉すいか)☆旬の食材「小玉すいか」	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん きゅうり キャベツ コーン すいか	592 14.2
29	水	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 しいら 青のり ベーコン	黒砂糖パン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	587 18.9
30	木	牛乳 五目とりめし ししゃものカレー揚げ かぼちゃと生揚げのみそ汁	とり肉 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉	生姜 ごぼう 干ししいたけ にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	577 19.1

献立紹介

2日(木)
☆かみかみ献立
６月４日の虫歯予防デーにちなんで、かみごたえのある献立を出します。しっかりかんで食べましょう。

8日(水)
☆ねり丸キャベツ給食
練馬区の小中学校で一斉に、ねり丸キャベツを使用した給食を出します。

10日(金)
☆入梅献立
６月11日の「入梅」にちなんで、梅といわしを使った献立です。「入梅いわし」といわれるように、いわしのおいしい季節です。

17日(金)
～世界の味めぐり～「アメリカ」
「ジャンバラヤ」とは、アメリカ南部の料理です。スパイスをきかせて炊き込んだ混ぜごはんです。

21日(火)
～世界の味めぐり～「中国」
スーミータンとは、「粟米湯」と書きます。「粟米」とは中国語で「とうもろこし」という意味で、とうもろこしと卵が入った中華風スープです。

23日(木)
～日本の郷土料理～「沖縄県」
6月23日は慰霊(いれい)の日です。沖縄戦の戦没者を追悼する日です。この日にちなんで沖縄料理を出します。

＊おはしチャレンジウィーク!!
(20日、22日、27日)
おはしを「正しく持つ」こと、「正しく使う」ことの両方を意識して食べる献立になっています。
おはしの持ち方に気を付けて食べましょう。

※　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、ご了承ください。（21回）

○たんぱく質の表記をエネルギー比率に変更しました。

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。
6月の引き落とし日は、6月6日(月)、再引き落とし日は、16日(木)です。