

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4年6月30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

連日、6月とは思えない猛暑が続いています。梅雨も明けて、早くも夏本番ですね。みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうまもなくです。引き続き、熱中症対策と水分補給には十分気を付けていきましょう。また、猛暑に負けないように、1日3食しっかり食べて「早寝早起き朝ごはん」で、残り少ない1学期を乗り切りましょう。



給食には毎日牛乳が出ていますが、なぜか知っていますか？ それは、子供の成長に欠かせない“カルシウム”を多く含んでいるからです。子供時代は、骨をつくる力が大きく、骨にカルシウムをたくさん「貯金」できる貴重な時期です。給食は、みなさんが1日に必要なカルシウム量の約半分をとることができるように考えて作っています。

牛乳をそのまま飲めない人は料理やお菓子に入れたり、苦手な人はチーズやヨーグルトなどの乳製品で、カルシウムを積極的にとるようにしましょう。大豆製品や、小魚、海藻、色の濃い野菜にも多く含まれています。

牛乳は栄養のカクテル！

牛乳はたんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)やビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く暑さに負けない体！

運動後の牛乳は強い体づくりにはピッタリ。熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」とさけている人がいますが、気にしなくて大丈夫です。

むしろ毎日の食事のバランスが整いやすくなります。



身体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用！

カルシウムは、大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や、小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。



日本の食文化

「おはしチャレンジウィーク」☆



6月20～27日は、「おはしチャレンジウィーク」でした。給食の時間におはしの正しい持ち方を学び、給食を食べながらおはしの色々な使い方の練習をしました。一人一人ががんばって取り組んでいる様子が見られたり、「チャレンジできたよ！」と報告してくれる人もいて嬉しかったです！



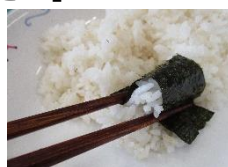
よくがんばりました☆

【20日:チャレンジ①】

魚の皮を「はがす」・魚を「切り分ける」・豆腐を「はさむ」

【23日:チャレンジ②】

うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」



【27日:チャレンジ③】

のりでごはんを「くるむ」・大豆を「つまむ」・ごはんつぶを「集める」

～保護者の皆様～

いつも給食への御理解御協力をいただきありがとうございます。今回の「おはしチャレンジ」では、とても意欲的に取り組む子供たちの姿が見られました。「箸」は、日本の食文化に欠かせないものです。この機会にぜひ、御家庭でもおはしの持ち方や使い方を確認してみてください。



7月献立表

令和4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) たんぱく質 (%) *中学年値	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)		
1 金	牛乳 シーフードピラフ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ポテトベーコンソテー	ベーコン えびいか 牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	米 麦 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ トマト ビューレ パセリ	606 17.2	4日(月) ・ひまわり団子 肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸した、夏に咲くひまわりをイメージした肉団子です。  7日(木) ☆七夕献立 そうめんでの川の川をイメージしたすまし汁や、フルーツを入れた夏らしいゼリーを作ります。  12日(火) ・夏野菜カレー 素揚げしたなす、かぼちゃを入れて、いつものカレーよりも色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。  13日(水) ~世界の味めぐり~ 「韓国」 肉や野菜を炒めて、コチュジャン(韓国みそ)などで味付けをした料理です。  14日(木) ~世界の味めぐり~ 「インドネシア」 ナシゴレンとは、インドネシア風チャーハンです。ソトアヤムは、鶏肉のスープです。 
4 月	牛乳 わかめとじゃこのごはん ひまわり団子 とうがんとチンゲン菜のスープ くだもの(冷凍みかん) ☆旬の食材「とうがん」	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 とり肉	米 麦 パン粉 ごま油 春雨	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん とうがん チンゲンサイ みかん	612 18.0	
5 火	牛乳 カレーピラフ スペイン風オムレツ 野菜スープ	とり肉 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 麦 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ	580 18.1	
6 水	牛乳 枝豆ごはん にぎすの南蛮漬け 五目うま煮 ☆旬の食材「枝豆」	牛乳 にぎす 豚肉 大豆	米 もち米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 ねぎ 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	642 17.3	
7 木	牛乳 夏ちらし 天の川汁 セタフルーツゼリー ☆七夕献立	油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ そうめん	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 たけのこ ほうれん草 ねぎ みかん 缶 パインアップル 缶 桃 缶	547 15.7	
8 金	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き コーンポテト ラタトゥイユスープ ☆旬の食材「ズッキーニ・なす」	牛乳 ホキ とり肉	ミルクパン 米ぬか油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃが芋 バター	にんにく パセリ粉 コーン ズッキーニ なす たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト 缶	572 19.2	
11 月	牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ 生揚げの吹き寄せ	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	622 18.1	
12 火	牛乳 夏野菜カレー 和風じゃこサラダ 蒸しとうもろこし ☆旬の食材「とうもろこし」	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん 小松菜 にんじん きゅうり とうもろこし	636 13.9	
13 水	牛乳 タッカルビ丼 白いんげん豆と野菜のスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	とり肉 みそ 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 小松菜	624 14.7	
14 木	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「インドネシア」	とり肉 えび 牛乳	米 麦 米ぬか油 ピーファン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ すいか	537 18.0	
15 金	牛乳 麦ごはん さば揚げ煮 切り干しときゅうりのごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋	生姜 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	626 17.4	
19 火	牛乳 ジャージャーめん サイダーポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん 缶 パインアップル 缶 桃 缶	580 15.8	

※ 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。(12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	mg	C	mg	g
7月分平均 (中学年)	600	25.4(16.9%)	20.6(30.8%)	332	92	2.4	276	0.38	0.53	30	7.3	2.8			

<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	ごぼう	宮崎県 熊本県	こまつな	埼玉県 東京都	ズッキーニ	群馬県
しょうが	高知県	ピーマン 赤ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区 愛知県	こだますいか	山形県
たまねぎ	群馬県 淡路島	もやし	栃木県	とうもろこし	練馬区 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	青森県 千葉県	なす	群馬県 埼玉県 東京都	白菜	長野県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県	かぼちゃ	茨城県	れんこん	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県 茨城県	ねぎ	青森県	チンゲンサイ	千葉県 茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さやいんげん	千葉県	きゅうり	群馬県	とうがん	岡山県 神奈川県	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



学校給食費の徴収に御協力をお願いします。
7月の引き落とし日は、7月4日(月)、再引き落とし日は、19日(火)です。

