

給食だより 夏休み号



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7月20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

1学期の給食が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を心がけましょう。2学期の給食は、9月1日(木)から始まります。また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。夏休みの思い出、たくさん教えてください★

夏の食生活チェック★

夏休みもまだまだ暑さの厳しい日が続きます。食生活をチェックして、「夏バテ」をしないように過ごしましょう！

1 冷たいものの飲みすぎ食べすぎに注意

おなかひえちゃうよ

2 朝ごはんをしっかりと食べよう

いただきます

3 夏野菜をたくさん食べよう

水分たっぷり

4 冷房に気を付けよう

外遊びで汗をかこう

5 夜ふかしをしない

夜ふかしより早起き★

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、昨年度に引き続き、今年度も「トレットペーパー」になりました。給食用牛乳パック約20枚で1ロールのトレッ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★

給食室前に展示しました。

地場野菜「練馬産とうもろこし」

7月12日(火)の給食は、練馬区の畑でとれた「とうもろこし」で作った「蒸しとうもろこし」でした。八百屋さんに「枝付きのとうもろこし」も持ってきてもらって、給食室前に



えだつ枝付きとうもろこし



夏野菜カレー・和風じゃこサラダ・蒸しとうもろこし・牛乳

かざりました。「ゴールドラッシュ」という品種で、粒がつつやつよし、甘くて美味しいとうもろこしでした。

レシピ紹介 9月の給食

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。慣れないうちは時間がかかったり、台所が汚れたりするかもしれませんが、しかし、料理は自分自身で体験することによって、少しずつ身に付いていきます。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 ごまあえ

★材料 (中学年1人分g)

- 小松菜 : 20g しょうゆ : 3g
- もやし : 30g 砂糖 : 1.5g
- にんじん : 7g
- すりごま : 1g



- ①小松菜は2.5cm幅、にんじんは短冊切りにする。
- ②野菜をゆでて、水で冷やし、水気をきる。
- ③すりごま、しょうゆ、砂糖を野菜と混ぜ合わせる。

給食レシピ② ポテチーズ春巻き

★材料 (中学年1人分g)

- じゃがいも : 40g 塩 : 少々
- たまねぎ : 5g こしょう : 少々
- ベーコン : 4g ピザチーズ : 9g
- 炒め油 : 0.2g 春巻きの皮 : 1枚
- 揚げ油 : 適量



- ①じゃがいもをゆでてつぶす。
- ②短冊に切ったベーコンとスライスした玉ねぎを油で炒め、①と混ぜて塩こしょうで味を付ける。
- ③春巻きの皮で②とチーズを包み、油できつね色に揚げる。

<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	しめじ えのき	長野県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	梨	茨城県
しょうが	高知県	もやし	栃木県	キャベツ	群馬県 長野県	巨峰	長野県
たまねぎ にんじん	北海道	にら	栃木県	だいこん	北海道 青森県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	長野県	はくさい	長野県	ブロッコリー	香川県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	北海道	ねぎ	青森県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
みつば	茨城県 群馬県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県 宮崎県	なす	群馬県 栃木県	トマト	北海道 青森県 群馬県	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4年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	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 木	牛乳 チキンライス ポトフ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	米 麦 バター 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ りんごジュース	589 15.4	6日(火) ・しお肉じゃが とり肉を使って作る、 にんにくをきかせた肉 じゃがです。 
2 金	牛乳 焼き肉丼 パリパリサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん だけのこと 干しいたけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり みかん	589 14.2	
5 月	牛乳 チキンカレー わかめとじゃこのサラダ	とり肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり	601 16.3	7日(水) ・お月見団子汁 かぼちゃを使って黄色 い色のお月様をイメ ージした白玉団子を作り ます。 
6 火	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 しお肉じゃが ごまあえ	牛乳 焼きのり 鶏もも	米 麦 砂糖 米油 白ごま じゃが芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし	573 14.5	
7 水	牛乳 ゆかりごはん さばの塩焼き おろしポンずサラダ お月見団子汁 ☆お月見献立	牛乳 さば とり肉	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉	きゅうり もやし しめじ 大根 レモン かぼちゃ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	564 18.2	9日(金) ・菊花しゅうまい しゅうまいの皮を細切 りにして、菊の花のよ うにまぶして蒸しま す。 
8 木	牛乳 きな粉揚げパン ジャーマンポテト マカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	558 15.3	
9 金	牛乳 きのことコーンのご飯 菊花しゅうまい 沢煮椀 ☆重陽(ちゅうよう)の節句	とり肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	しめじ しいたけ コーン 生姜 たまねぎ にんじん 大根 干しいたけ みつば ねぎ	560 16.9	
12 月	牛乳 麦ごはん あじフライ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 けずり節 みそ	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん キャベツ たまねぎ	647 17.6	14日(木) ~世界の味めぐり~ 「台湾」 ルーローハンは、豚肉 を甘辛く煮てごはんに のせて食べる料理で す。「五香粉(ウーシャン フェン)」というスパイ スを使うことが特徴で す。 
13 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ コールスロー ブルーベリーマフィン 	豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ コーン ブルーベリー	676 15.0	
14 水	牛乳 ルーローハン もずくスープ ☆世界の味めぐり「台湾」	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	のぎわ菜 生姜 にんにく たまねぎ 大根 チンゲンサイ にんじん ねぎ	603 16.5	
15 木	牛乳 昆布ごはん 切干大根の玉子焼き うすくす汁 抹茶ゼリー	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	干しいたけ ごぼう にんじん 切干大根 ねぎ 大根	616 16.4	
16 金	牛乳 豆腐のカレー煮丼 もやしとにらの炒めもの	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん だけのこと にら もやし	555 18.1	20日(火) ~世界の味めぐり~ 「ギリシャ」 ムサカは、ギリシャを 代表する料理のひとつ です。なすやじゃがい もを使って、ミート ソースとホワイトソー スを重ねて焼く料理で す。 
20 火	牛乳 ココアパン ムサカ いんげん豆のスープ ☆世界の味めぐり「ギリシャ」	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐 チーズ とり肉 いんげん豆	ココアパン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 上新粉	にんにく たまねぎ にんじん なす トマトピューレ トマトジュース パセリ 大根 トマト缶	552 17.6	
21 水	牛乳 チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ なし	636 14.6	27日(火) ~日本の郷土料理~ 「高知県」 「ぐる煮」とは、根菜 を使った煮物です。 「ぐる」とは高知県の 土佐の方言で、「仲 間」「みんな」といっ た意味があります。 
22 木	牛乳 萩ごはん さんまのしょうが煮 おひたし 根菜のごま汁 ☆旬の食材「さんま」	ささげ 大豆 牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 白すりごま	ねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう	591 17.9	
26 月	牛乳 チャーハン パンチビーンズ 春雨スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆 とり肉	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 干しいたけ 小松菜	558 17.3	☆旬の食材: 秋の果物「梨」や「巨 峰」、「さんま」を使 います。 
27 火	牛乳 しょうがご飯 ぐる煮 ししゃものみりん焼き くだもの(巨峰) ☆郷土料理「高知県」 ☆旬の食材「巨峰」 	とり肉 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 干しいたけ 大根 ぶどう	586 20.2	
28 水	牛乳 カレー南蛮 ポテチーズ春巻き	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	砂糖 片栗粉 うどん 米油 じゃが芋 春巻きの皮	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 生姜	558 16.4	
29 木	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	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン フロッコリー	611 13.0	
30 金	牛乳 麦ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜の煮浸し 五目みそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく	コーン 小松菜 にんじん もやし 大根 えのきたけ ねぎ	552 18.6	

※ 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	mg	C	mg	g
9月分平均 (中学年)	589	24.2(16.5%)	20.7(31.7%)	331	93	2.1	268	0.39	0.50	26	6.9	2.6			

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。8月の引き落としはありません。
9月の引き落とし日は、9月5日(月)、再引き落とし日は、16日(金)です。