

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5年5月30日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 村山 ひかり

今週末は、体育学習発表会です。最近、蒸し暑い日や肌寒い日など、気温の変化を大きく感じます。食事、運動、睡眠をしっかりとることを心がけ、本番に向けて体調を整えていきましょう。また、梅雨のこの時期からは、食中毒にも気を付けたい季節です。手洗いや食品の取り扱いに注意して過ごしましょう。

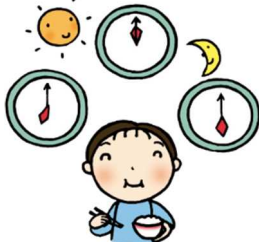
6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は、「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。今月の19日～23日の給食では「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う予定です。毎日の食事の時のおはしの持ち方や食べるときのマナー、使われている食材などいろいろな視点で興味を持っ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を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食をしっかりと食べましょう。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、おうちの人のお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

料理を通じ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ましょう。



感謝の心

普段食べている食事が自然の恵みや多くの人の力に支えられていることを知り、感謝していただきましょう。



よくかんで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。あわせて、6月は食育月間でもあります。歯と口の健康と食べることは深い関係があり、よくかんで食べることで消化が良くなり、食べ過ぎ防止やストレスも緩和してくれます。6月1日の給食では、かみごたえのあるメニューを予定しています。“ひと口30回以上かむ”を目標に、白頃から食事の時は、落ち着いて食べ物をよくかみ、味わって食べてみましょう。



～練馬産キャベツの日～

6月7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。今月は、“ねり丸キャベツのスープ煮”とキャベツを使ったケーキ“キャベキ”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、よくかんで味わって食べてください。



栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
							A	μgRE	B1 mg			B2 mg
6月分平均 (中学年)	590	24.5(16.6%)	21.0(32.0%)	337	88	2.3	254	0.39	0.51	27	6.3	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	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 練馬区	さくらんぼ	山形県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 練馬区	小玉スイカ	山形県
たまねぎ	北海道 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	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
にんじん	千葉県 徳島県	小ねぎ	福岡県	れんこん	茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	茨城県 愛知県 長野県	はくさい	茨城県	なす	群馬県	鶏卵	茨城県
さといも	宮城県	ねぎ	千葉県 茨城県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
さやいんげん	茨城県 千葉県	かぼちゃ	茨城県	クインシーメロン	茨城県 千葉県		

6 月献立表

令和5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 (%) * 中学年度	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 麦ごはん かみかみつくね じゃこサラダ キャベツのみそ汁 ☆かみかみメニュー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ごぼう たまねぎ 生姜 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	650 18.2	1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。
2 金	牛乳 焼肉ガーリックライス マカロニスープ くだもの(メロン)	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 コーン キャベツ メロン	569 17.2	
6 火	牛乳 バビピン(ビピンバ) 春雨スープ ☆おはなし給食「へんしんレストラン」	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	583 15.2	7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。
7 水	牛乳 コーンピラフ ねり丸キャベツのスープ煮 キャベーク ☆ねり丸キャベツ給食	とり肉 牛乳 ウィナー 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 きび砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ グレープフルーツジュース	654 13.5	
8 木	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	550 20.6	9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。
9 金	牛乳 梅ちりご飯 いわしの蒲焼き 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	梅干し 生姜 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	571 17.4	
12 月	牛乳 シーフードピラフ ポテトグラタン コンソメスープ	ベーコン えびいかに 牛乳 とり肉 生クリーム パルメザンチーズ	米 麦 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ パセリ	596	*おはしチャレンジ ウィーク!! (19日、21日、22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つけて食べましょう。
13 火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め 海藻サラダ あじさいゼリー	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	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 ぶどうジュース	588 13.9	
14 水	牛乳 練馬スパゲティ ポテト入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	まぐろのり 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油	大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶	597 15.5	
15 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 白すりごま 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	597 14.9	
16 金	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 野菜の土佐あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	581 19.2	
19 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 豚汁 ☆おはしチャレンジ①	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 みそ 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 干しいたけ にんじん 大根 ごぼう	570 21.0	23日(金) ~日本の郷土料理~ 「沖縄県」 6月23日は沖縄戦の戦没者を追悼する慰霊(いれい)の日です。この日にちなんで沖縄料理を出します。
20 火	牛乳 ごぼう入りドライカレー ひじきとツナのサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン きゅうり コーン	630 14.9	
21 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 油	干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	563 15.7	
22 木	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	565 16.8	
23 金	牛乳 クファージュシー もずくと卵のおつゆ サターアングギー ☆郷土料理「沖縄県」	ひじき かまぼこ 豚肉 牛乳 もずく 卵	米 麦 ラード 砂糖 小麦粉 米油 黒砂糖	にんじん 干しいたけ こねぎ えのきたけ 小松菜	575 14.5	
26 月	牛乳 チンジャオロースー茸 スーミータン くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「中国」	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 すいか	583 17.9	26日(月) ~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。
27 火	牛乳 ホットチーズドック ジャーマンポテト 野菜スープ	ウィナー チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	コッペパン バター 砂糖 米油 じゃが芋	トマトピューレ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン	590 15.5	
28 水	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 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	569 17.7	
29 木	牛乳 ジャンバラヤ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(りんご) ☆世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウィナー 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 ビーマン しめじ グリーンピース りんご	593 15.2	29日(木) ~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。
30 金	牛乳 たくあんごはん さばの照り焼き 芋団子汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豚肉	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	たくあん にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	601 19.4	

※ 食材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。(21回)

☆ 5日(月)：体育学習発表会の振替休業日のためお休みです。