

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5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 村山 ひかり

連日、暑さの厳しい日が続いています。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体調を崩しやすく、食欲も衰えがちになります。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、残りの1学期を乗り切りましょう。引き続き、こまめな水分補給や規則正しい生活を忘れずに元気いっぱいの毎日を過ごしてください。

夏の食事のポイント 8か条

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。夏休み期間中は、夜更かしをしたり、暑い日が続くため冷たいものばかりを食べたり、食欲が落ちたりと生活のリズムが崩れやすくなります。今回、紹介するのは、元気に夏休みを過ごすための、食事の面からのポイントです。これらのポイントを活かして楽しい夏休みを過ごしてください。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通して食べましょう。

つ

冷たいものはほどほどにしましょう。とりすぎはおなかをこわしてしまいます。

や

おやつばかり食べないで、時間と量を決めてからの楽しみましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(特に野菜)をたっぷりとりましょう。

の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活のリズムをつくれます。

日本の食文化

☆「おはしチャレンジウィーク」☆

6月19日～23日は、「おはしチャレンジウィーク」と



題して、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いろいろな使い方の練習をしました。給食時間に一人一人ががんばって取り組んでいる様子や達成できた時の笑顔が見られて、嬉しかったです！

給食室の前に おはしの持ち方と3段階の「持ってみようチャレンジ！」を展示しました。



【19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」

【21日:チャレンジ②】

うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」



【22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ども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5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)		
3月	牛乳 ゆかりごはん さわらの西京焼き 豆腐団子汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 麦 里芋 白玉粉	生姜 にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 みかん	605 17.9	6日(木) ・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、ひまわりをイメージした肉団子です。  7日(金) ☆七夕献立 そうめんて天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。 11日(火) ~世界の味めぐり~ 「韓国」 ・タッカルビ丼 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。  13日(木) ・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。 18日(火) ・いわしのひつまぶし丼 「土用の丑の日」にちなんで、うなぎのかわりにいわしを使った「ひつまぶしご飯」を作ります。揚げたいわしに甘辛いタレをからめ、ごはんにまぜます。
4火	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 グリーンピース	622 18.1	
5水	牛乳 ミルクパン 魚のさっぱりソース コーンポテト ラタトゥイユスープ ★旬の食材「ズッキーニ」	牛乳 ホキ とり肉	ミルクパン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 コーン スズッキーニ なす たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶	586 18.7	
6木	牛乳 じゃことごまのごはん ひまわり団子 冬瓜とチンゲン菜のスープ ★旬の食材「冬瓜(とうがん)」	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 麦 ごま 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	576 18.8	
7金	牛乳 夏ちらし 天の川汁 つぶつぶオレンジゼリー ★七夕献立	油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 寒天	米 砂糖 米油 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 オレンジジュース みかん缶	548 15.8	
10月	牛乳 枝豆ごはん にぎすの南蛮漬け 五目つま煮 ★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	
11火	牛乳 タッカルビ丼 たまごコーンスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	とり肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ コーン ねぎ 小松菜	651 16.3	
12水	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 大根サラダ くだもの(スイカ) 	豚ひき肉 チーズ 牛乳 わかめ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	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 大根 きゅうり すいか	619 15.6	
13木	牛乳 夏野菜カレー 和風じゃこサラダ 蒸しとうもろこし  1年生 とうもろこしの 皮むき活動	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 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 さやいんげん かぼちゃ 小松菜 にんじん きゅうり とうもろこし	619 14.1	
14金	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き 野菜のレモンじょうゆあえ 五目みそ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 麦 ヨネーズ(エッグフリー) こんにゃく	生姜 もやし きゅうり にんじん レモン 大根 えのきたけ ねぎ	530 20.1	
18火	牛乳 いわしのひつまぶしご飯 煮びたし 沢煮椀 ★土用の丑の日献立	いわし 卵 牛乳 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 米油 白ごま	生姜 こねぎ 小松菜 白菜 にんじん 大根 干しいたけ みつば ねぎ	570 17.2	
19水	牛乳 ガパオライス ニラともやしのスープ フルーツゼリー ☆世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ もやし なら みかん缶 パインアップル缶 桃缶	609 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、ご了承ください。(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	g	
7月分平均 (中学年)	598	25.7(17.2%)	20.1(30.2%)	338	93	2.4		272		0.40		0.54		26		5.8	2.7

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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	トマト	千葉県
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	すいか	山形県
たまねぎ	香川県 兵庫県 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	とうもろこし	練馬区
にんじん	千葉県 北海道	なす	群馬県 埼玉県	れんこん・チンゲン菜	茨城県	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
セロリ	長野県	はくさい	長野県	こねぎ	福岡県	米	青森県産「つがるロマン」
さといも	宮崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県 秋田県	みつば	静岡県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	長崎県	きゅうり	群馬県	ほうれんそう	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さやいんげん	千葉県	かぼちゃ	神奈川 北海道	ズッキーニ	群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県

