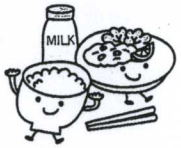
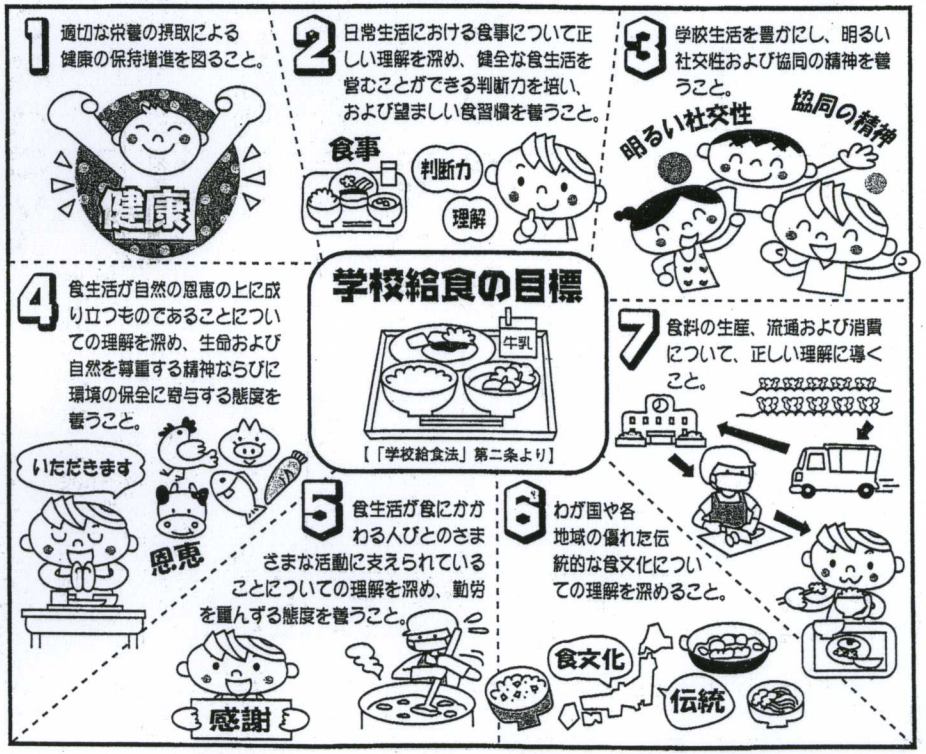
5 月給食だより



平成25年度5月号
練馬区立練馬第三小学校
校　長　　渋井　和子
非常勤栄養士小代　　文子

吹く風もさわやかな過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1ヵ月がたちます。新しい学年には慣れましたか？

5月は、環境が変わったことによる疲れがでるころです。
早寝・早起きを心掛け、一日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。



☆今年度も学校給食費の徴収に、ご協力をお願いします。
今月の口座振替日は、5月 8日（水）です。

今月の給食

2 日（水）…ちゅうかおこわ・広東スープ・煮たまご
端午の節句です。元々は中国から伝わった行事です。
災いを払うために薬効の高い菖蒲湯に入ったり、
よもぎをお供えします。練三小では、無病息災を祈り
中華おこわを食べます。

13 日（月）…グリンピースごはん
初夏の味覚です。冷凍や缶詰で一年中ありますが、
この季節は、さわやかな色と香りで新緑の季節を感じます。

31 日（金）…6月1日は、練三小の創立記念日です。
お赤飯を食べます。

新茶の季節です

5月2日は八十八夜です。茶摘みの歌に「夏も近づく八十八夜」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は春から夏にかけて年4回ほど収穫されます。八十八夜は立春から数えて**88日目**のことです。

緑茶に含まれる栄養

カフェイン	タンニン（カテキン）	テアニン	ビタミンC
苦味のもと。眠気を防いでくれます。	渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり虫歯や口臭を防ぐ効果があります。	うまみのもと。リラックス効果があります。玉露などの高級なお茶に多く含まれています。	風邪の予防や肌の調子をととのえてくれます。

天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
サラダ、和えものは衛生を考慮し、加熱してあります。
給食で使用しているお米は、青森県産の「まっしぐら」を使用しています。
学校給食用牛乳における予定地は、千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、青森県になります。
放射能につきましては、練馬区のホームページをご覧ください。

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 摂取	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物繊維 g
5月平均	610	25	20.7(30%)	350	2.4	284	0.44	0.55	29	2.9	4.4
摂取基準	640	24 18～32	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3	170	0.4	0.4	20	2.5未満	5

※ご意見、ご要望、自慢料理などをお気軽に学校にお寄せください。

5月　こんだてひょう

平成25年度

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	水	○	ごはん　白身魚の黄金やき　ひじきの和えもの はんぺんのお吸い物	ホキ　米みそ 大豆 かつお削り節(だし) はんぺん 牛乳 ひじき	米 砂糖 マヨネーズ 米ぬか油	パセリ 赤パプリカ にんじん こまつな しょうが きゅうり とうもろこし缶詰 だいこん たけのこ(ゆで) ねぎ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	○	中華おこわ　広東スープ　煮玉子	豚コマ 鶏コマ トリガラ 木綿豆腐 うずら卵(水煮) 牛乳	米 もち米 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 しょうが はくさい セロリー	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g
7	火	○	ミルクパン　鮭のバーベキューソース ドイツ風スープ	しろさけ　ウィンナー ベーコン レンズまめ トリガラ 牛乳	ミルクパン　砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
8	水	○	ツナコーンライス　中華すいとん　清美オレンジ	ツナ缶 トリガラ 豚コマ 牛乳	米 普通はるさめ(乾) 薄力粉 白玉粉 ごま油	にんじん とうもろこし缶詰 しょうが にんにく 干し椎茸 はくさい ねぎ 清見オレンジ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.2 g
9	木	○	カレーうどん　のり塩ポテト　型抜きチーズ	かつお削り節(だし) 豚コマ 油揚げ 板なしかまぼこ 牛乳 あおのり 型抜きチーズ	冷凍うどん 上白糖 くずでん粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれんそう 玉葱 干し椎茸	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.3 g
10	金	○	四川豆腐丼　はるさめサラダ	豚コマ 豚骨 木綿豆腐 ロースハム 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 普通はるさめ(乾) 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g
13	月	○	ピースごはん　わかさぎの南蛮づけ　けんちん汁	鶏コマ かつお削り節(だし) 牛乳 わかさぎ	米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 こんにゃく　じゃがいも 揚げ油 米ぬか油	にんじん グリンピース ねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g
14	火	○	ピザトースト　わかめとコーンのサラダ オニオンスープ	ベーコン トリガラ 牛乳 鶏こま ミックスチーズ わかめ	食パン　砂糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	青ピーマン トマトピューレー にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム トマトケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰 セロリー	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 4.1 g
15	水	○	鶏肉とゴボウの混ぜご飯　舟きゅうり　金時汁	鶏コマ 油揚げ かつお削り節(だし) 米みそ牛乳 こんぶ	米 砂糖 こんにゃく　さつまいも 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう グリンピース きゅうり だいこん	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
16	木	○	ダイスチーズパン　あじの香草やき アスパラガスのスープ	まあじ　トリガラ ベーコン 牛乳 とりこま	ダイスチーズパン パン粉(乾燥) マヨネーズ	にんじん アスパラガス セロリー 玉葱 マッシュルーム缶詰 キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.3 g
17	金	○	中華どん　わかめと豆腐のスープ 美生柑	豚コマ トリガラ いか　なると 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにくたけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい ねぎ 干し椎茸 美生柑	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g
20	月	○	麦ごはん　まぐろのマリアナソース 大根のゆかり和え　野菜スープ	まぐろ　トリガラ 鶏コマ 牛乳	米 おおむぎ かたくり粉 薄力粉 砂糖 揚げ油 米ぬか油	トマトピューレー ゆかり にんじん ほうれんそう しょうが トマトケチャップ 玉葱 だいこん セロリー キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g
21	火	○	ココアパン　シーフードシチュー ごまドレッシングサラダ	むきえび　あさり ほたてがい トリガラ 牛乳 クリーム	ミルクパン　じゃがいも 薄力粉 砂糖 米ぬか油　有塩バター 白すりごま	にんじん パセリ にんにくキャベツ 玉葱 セロリー だいこん きゅうり	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g
22	水	○	キャロットライス　イタリアンスープ　ハムサラダ	トリガラ ベーコン 鶏コマ たまご ロースハム 牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉(乾燥) 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油	にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし缶詰 もやし キャベツ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g
23	木	○	味噌ラーメン　みかんミルクゼリー	豚骨 豚コマ 米みそ 米みそ うずら卵 牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 上白糖 米ぬか油 ごま油 ラード ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉葱 はくさい もやし メンマ みかん缶	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.8 g
24	金	○	ご飯　肉豆腐　野菜しょうがしょうゆあえ あまなつみかん	豚コマ 焼き豆腐 牛乳	米 しらたき 砂糖 上白糖 米ぬか油	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 キャベツ しょうが 甘夏みかん	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2 g
27	月	○	ご飯　新じゃがいものそぼろ煮 小松菜じゃこの和えもの	鶏若鶏肉ひき肉 大豆レトルト かつお削り節(だし) 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 くずでん粉 かたくり粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
28	火	○	レモンバタートースト　フレンチサラダ レンズ豆入りトマトスープ	鶏コマ レンズまめ(乾) トリガラ たまご 牛乳	食パン　グラニュー糖 はちみつ 上白糖 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油	トマト缶詰 青ピーマン レモン キャベツ きゅうり 玉葱 温州蜜柑缶詰 セロリー	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 27 g 食塩相当量 3 g
29	水	○	ビビンバ　中華風たまごスープ	豚ひき肉 油揚げ トリガラ 鶏コマ たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ にんにく しょうが 生ぜんまい(ゆで) もやし 玉葱 とうもろこし缶詰	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g
30	木	○	ナン　大豆と挽肉のカレー　カントリーサラダ	豚ひき肉 大豆 トリガラ 牛乳	ナン　薄力粉 三温糖 米ぬか油	青ピーマン トマトピューレー にんにくしょうが セロリー 玉葱 トマトケチャップ 干しぶどう きゅうり キャベツ だいこん レモン	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g
31	金	○	お赤飯　ゴマ塩　いなだの照り焼き 吉野汁　びわ	ささげ(乾) いなだ かつお削り節(だし) 鶏コマ 白ちくわ 絹ごし豆腐 牛乳	もち米 米 砂糖 くずでん粉 かたくり粉 焼きふ 黒ごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ びわ	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク