5 月給食だより

平成 26 年度 5 月号
練馬区立練馬第三小学校
校 長　　渋井 和子
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。

今月の給食

2 日（金）…中華ちまきを竹の皮を使って作ります。
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り、
よもぎを使ったお団子などをお供えします。練三小では、
無病息災を祈り中華ちまきを食べます。

9 日（金）…グリンピースごはんのグリンピースは、初夏の味覚です。普段は、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。八百屋さんからさやつきのまま学校に届きます。２年生がさやむきの体験学習したものを使用します。
２年生は、作業のしやすい服装で登校してください。

26 日（月）…31 日は運動会のため「運動会応援献立」です。勝つという言葉に語呂合わせをして味噌カツです。みなさんが、運動会で全力をつくせるよう給食室も応援しています。みなさん、けがの無いように本番を迎えましょう。

30 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。小豆は、古くから体に良い栄養素がたくさん含まれています。小豆に含まれるポリフェノールには、体に悪いもの（活性酸素）を取り除く力があります。他にもミネラル成分の「カリウム」や元気の元といわれる「ビタミン B1」もたくさん含まれています。

〈学校給食に使用しているパン、めんのアレルギー対応について〉
パン…パン工場では、すべてのパンを同じラインで製造しています。
めん…麺工場では、同じラインでそばも製造しています。
※パン、めんにおいては、製造機器を分解して水洗い洗浄できないため、パン（たまご・バターなど）、めん（そばなど）アレルゲン食品の微量混入を完全に防止することはできません。
※気になることがありましたら、担任までお問い合わせください。

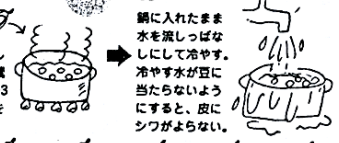
グリンピース

グリンピースは１年中食べられますが、サヤから出したての新鮮な緑色、香りが楽しめるのは初夏のころです。グリンピースはエンドウマメの未熟な実で、サヤごと食べるサヤエンドウと同じ種類です。3~4月に紅色や白色のきれいな花を咲かせます。

サヤなしより、サヤつきを買って豆を出しましょう。サヤから出すとすぐ皮がかたくなります。

エンドウマメは、ヨーロッパでは石器時代の遺跡からも発見されています。長い間、穀物の豆として利用されてきましたが、その後の品種改良によって、サヤエンドウとグリンピースができました。日本には約1000年前に中国からエンドウマメが伝わり、サヤエンドウとグリンピースは江戸時代にヨーロッパから入ってきました。
豆ご飯、ポタージュ、炒め物、甘煮など旬を味わいましょう。

おいしいゆで方



豆をサヤから出したら、すぐに沸騰している湯で2~3分ゆでる（フタをしない）。

鍋に入れたまま水を流しっぱなしにして冷やす。冷やす水が豆に当たらないようにすると、皮にシワがよらない。

保存方法

サヤごとポリ袋に入れ、2~3日以内に調理する。

サヤから豆を出して硬めにゆで、水気をふき取り保存容器に。途中に何回か振ると豆同士がくっつかない。保存期間は1ヵ月。

気をつけたい「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

4 月 8 日から 25 日までの やさいの産地

にんにく	青森	白菜	茨城	里芋	埼玉
しょうが	熊本	ねぎ	茨城・千葉	ほうれん草	千葉
にんじん	徳島	ピーマン	茨城	もやし	栃木
玉ねぎ	北海道	小松菜	埼玉	青梗菜	茨城
セロリー	茨城	きゅうり	群馬	さやいんげん	沖縄
じゃが芋	鹿児島	プチトマト	愛知	キャベツ	神奈川
ごぼう	青森	ブロッコリー	愛知	アスパラガス	熊本
大根	千葉	えのき茸	長野		

給食費についてのお願い

今年度から徴収金（給食費と教材費）を毎月ゆうちょ銀行の自動払込をしてください。自動払込の回数、金額については、プリントで確認してください。

第一回目の払込は、給食費二ヶ月分です。

4.5 月分給食費の払い込みは 5 月 8 日(木)です。

※残高不足にならないように余裕をもって入金をお願いします。

5月　こんだてひょう

平成26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	木	○	胚芽パン　手作りリンゴジャム 鮭のムニエル　バミセリスープ	しろさけ　ウィンナー トリガラ　牛乳	胚芽食パン　砂糖 コーンスターチ 薄力粉 じゃがいも パミセリ 米ぬか油　有塩バター	にんじん 青ピーマン りんごジュース りんご缶詰ダイス 玉葱 ぶなしめじ セロリー	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
2	金	○	中華ちまき　広東スープ　冷凍パイン	豚コマ 鶏コマ トリガラ 絹ごし豆腐　牛乳	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 ねぎ カットパイン	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
7	水	○	カレーうどん　大学いも	かつお削り節(だし) 豚コマ 油揚げ 板なしかまぼこ 牛乳	冷凍うどん 上白糖 くずでん粉 さつまいも 水あめ 米ぬか油 揚げ油 黒ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 干し椎茸(スライス) ねぎ	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3 g
8	木	○	ツナコーンライス　中華すいとん なつみオレンジ	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(ホール) しょうが にんにく 干し椎茸 はくさい ねぎ なつみ	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.2 g
9	金	○	ピースごはん　わかさぎのカレー風味　けんちん汁	鶏コマ かつお削り節(だし) 絹ごし豆腐　牛乳 わかさぎ	米 かたくり粉 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 しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.5 g
12	月	○	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 鶏コマ　牛乳　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 606 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.1 g
13	火	○	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 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g
14	水	○	鶏肉とゴボウのまぜご飯　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 603 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
15	木	○	ダイスチーズパン たらの香草焼き アスパラガスのスープ	まだら　トリガラ ベーコン 牛乳	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 キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.3 g
16	金	○	中華丼　わかめと豆腐のスープ　みしょうかん	豚コマ トリガラ いか　なるとうずら卵(水煮) 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく たけのこ 玉葱 はくさい ねぎ 干し椎茸 みしょうかん	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g
19	月	○	麦ご飯　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 646 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3 g
20	火	○	ミルクパン　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
21	水	○	キャロットライス　イタリアンスープ スナップえんどう	トリガラ ベーコン 鶏コマ たまご 牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉(乾燥) ごま油 白ごま(いり) 米ぬか油	にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし缶詰 スナップえんどう	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.5 g
22	木	○	味噌ラーメン　白玉フルーツポンチ	豚骨 豚コマ 米みそ うずら卵(水煮) 牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 砂糖 水あめ 米ぬか油 ごま油 ラード ごま(いり)	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 蜜柑缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.8 g
23	金	○	ご飯　肉豆腐　野菜しょうがしょうゆあえ 小玉すいか	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 小玉すいか	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2 g
26	月	○	みそカツ丼　ボイル野菜　野菜すまし汁	豚ひれ　たまご 米みそ かつお削り節(だし) 牛乳	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 三温糖 黒揚げ油 ごま油 白ごま(いり)	にんじん 糸みつば にんにく キャベツ だいこん たけのこ ねぎ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
27	火	○	ビビンバ　春雨スープ	豚ひき肉 油揚げ ベーコン 鶏コマ トリガラ 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 普通はるさめ(乾) かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 生ぜんまい(ゆで) もやし はくさい	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3 g
28	水	○	レモンバタートースト　キャベツのマリネ 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 砂糖 じゃがいも 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 黄ピーマン 玉葱 セロリー	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g
29	木	○	ご飯　新じゃがいものそぼろ煮 小松菜とじゃこの和え物	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 589 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
30	金	○	<6月1日創立記念日のお祝い献立> お赤飯　ごま塩　いなだの照り焼き 吉野汁　型抜きチーズ	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 型抜きチーズ	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	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g

早寝 早おき 朝ごはん

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、トマト以外は、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、宮城県、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。

5月の給食の目標
給食当番は身なりをきちんとしましょう

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

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	629	25.4	20.8(30%)	347	2.4	230	0.31	0.4	14	3	4.3
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。