9月給食だより

平成26年度9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

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

長いようであっという間に夏休みが終わり、学校が始まりました。暦のうえでは秋ですが、まだまだ残暑が続いています。夜更かしや朝寝坊をしたりしていませんか？

学校が休みの間、夜更かしや朝寝坊をしたりしていませんでしたか？

朝ごはんをぬいたり、夜遅くに夜食を食べると生活リズムがくずれます。学校が始まり、生活リズムを取り戻すためには、朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

献立の紹介

1日（月）…“チリコンカン”大豆がたくさん入ったアメリカで食べられている料理です。

2日（火）…“きびごはん”あわ・ひえ・きび・ハト麦などの雑穀の中のきびをいれたごはんです。白米と比べて食物繊維、カルシウム、鉄分などが豊富です。

8日（月）…みたらし団子を食べます。今日は、中秋の名月です。昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、お祝いして感謝する習慣があります。

9日（火）…‘野菜チップス’れんこん、ごぼう、にんじん、さつまいもの素揚げをします。根野菜を揚げることによって、おやつ感覚で食べ易いです。

22日（月）…プルーンは、すもものの仲間です。長野県の特産物です。種があるので、気をつけて食べましょう。

6月24日1年生、転校生対象に**試食会**をしました。

保護者の方にたくさんの話を聞かせていただきました

・そら豆について体験学習をして家庭でもお手伝いしている。
・牛乳が苦手だが頑張って飲んでいる。
・お替わりをしてたくさん食べているようでおやつの量が減った。
・果物が苦手で少しずつ食べるように声をかけている。
・残さず給食を食べてきたことなど話してくれる。

★ご家庭で給食をきっかけにお子様とのコミュニケーションをとっていただいている様子でした。お母様方同士、楽しく情報交換もできたでしょうか。

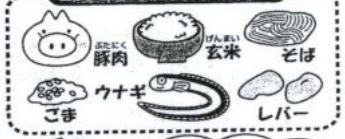
★1年生の教室の廊下から給食の準備を見学しました。教室のみんなの様子は、普段と比べて野菜をたくさん食べられたり、張りきって頑張っていたそうです。お母様方に見られて嬉しかったのでしょう。

★アンケートについては、日頃お話しされていること、お手伝い、ご意見・ご感想など貴重なご意見、参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

夏バテに効く！ビタミンB1を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。

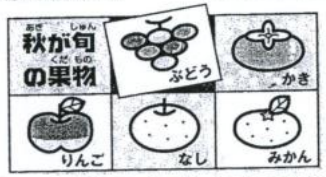
ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率アップ！

朝の果物は○○

上の○○に入る言葉は何でしょう？
正解は「きん（金）」。果物は朝食べるのが一番良いといわれます。果物は、私たちの脳のエネルギーとなるブドウ糖や、果糖（ブドウ糖のもとになる）をたくさん含んでいます。朝食べることで、眠っている間に消費されたブドウ糖を効率よく吸収して、すっきりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーになってくれます。
また、食物繊維も多く含むので、便秘予防にも効果的です。



6月18日から7月18日までの野菜の産地

大根・キャベツは練馬区立野町の地場野菜を使用しています。
小松菜は東京の地場野菜を使用しています。

たまねぎ	群馬	もやし	千葉	きゅうり	群馬
にら	栃木	大根	千葉	白菜	茨城
にんじん	千葉	パセリ	長野	冬瓜	愛知
えのき茸	新潟	たけのこ	愛媛	アムスメロン	千葉
小松菜	埼玉	ぶなしめじ	長野	アスパラガス	長野
セロリー	愛知	ブロッコリー	長野	みかん	佐賀
ピーマン	茨城	なす	高知	枝豆	埼玉
じゃが芋	長崎	青梗菜	千葉	とうもろこし	茨城
生姜	高知	サクランボ	山形	キャベツ	群馬
ニンニク	青森	エリンギ	長野	小玉スイカ	神奈川
ニラ	栃木	ほうれん草	埼玉	カボチャ	神奈川
長ねぎ	茨城	ゴボウ	青森	ズッキーニ	群馬

給食費についてのお願い

9月分給食費の払い込みは9月8日（月）です。

今月は、教材費と給食費の徴収です。
前日までに残高を確認してください。各学年の金額を確認してください。

9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	月	○	チーズパン　チリコンカン　のり塩ポテト　ぶどう	ベーコン 豚ひき肉 いんげんまめ　牛乳 あおのり	チーズパン　上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム トマトケチャップ 巨峰	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
2	火	○	きびごまごはん　肉じゃが　野菜の甘酢あえ	豚コマ かつお削り節(だし) 牛乳	米 もちきび じゃがいも 砂糖 しらたき 三温糖 黒ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2 g
3	水	○	ご飯　鮭のゆず風味　ほうれん草のごまあえ わかめの味噌汁	しろさけ　かつお節(だし) 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳　わかめ	米 砂糖 じゃがいも 白すりごま 白ごま	にんじん ほうれんそう しょうが ゆず もやし 玉葱 ねぎ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15 g 食塩相当量 3.4 g
4	木	○	チキンライス　卵とﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲのスープ 塩もみきゅうり	鶏コマ トリガラ 豚コマ たまご 牛乳	米 じゃがいも くずでん粉 かたくり粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト缶詰 チンゲンツァイ 玉葱 マッシュルーム グリンピース トマトケチャップ きゅうり しょうが	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.2 g
5	金	○	パンプキンパン　レンズ豆入りチキンシチュー オニオンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	鶏コマ トリガラ レンズまめ(乾) 牛乳 クリーム	パンプキンパン じゃがいも シェル 薄力粉 砂糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ とうもろこし缶	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.1 g
8	月	○	こぎつねごはん　いんげんの味噌汁 みたらし団子	鶏肉ひき肉 油揚げ かつお削り節(だし) 米みそ　牛乳	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん グリンピース はくさい えのきたけ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4 g
9	火	○	なすとトマトのスパゲティ　野菜チップス	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米ぬか油 揚げ油	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー にんにく 玉葱 トマトケチャップ なす れんこん ごぼう	エネルギー 715 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
10	水	○	ごまと青大豆ごはん　えびしゅうまい　広東スープ	青大豆 むきえび はんぺん 鶏肉ひき肉 豚コマ トリガラ 絹ごし豆腐 牛乳	米 もち米 しゅうまいの皮 砂糖 かたくり粉 黒ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい セロリー	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g
11	木	○	ハニートースト　キャベツのマリネ　イタリアンスープ	トリガラ ベーコン 鶏コマ　たまご 牛乳 パルメザンチーズ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも パン粉(乾燥) ソフトタイプマーガリン 米ぬか油	にんじん ほうれんそう キャベツ 黄ピーマン 玉葱 とうもろこし缶詰	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g
12	金	○	ごはん　肉豆腐　野菜のきんぴら　ぶどう	豚コマ 焼き豆腐 さつま揚げ 牛乳	米 おおむぎ しらたき 砂糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 玉葱 グリンピース ごぼう れんこん ぶどう	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
16	火	○	ご飯　もやしのピリ辛いため　ししゃもフライ 豆腐の味噌汁	油揚げ たまご 絹ごし豆腐 かつお削り節(だし) 米みそ 牛乳 ししゃも　わかめ	米 砂糖 薄力粉 パン粉 米ぬか油 揚げ油	にんじん もやし 玉葱 ねぎ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.4 g
17	水	○	丸パン　コーンポテト　ヘルシーハンバーグ レタススープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏肉ひき肉 たまご トリガラ ベーコン　牛乳	丸パン　じゃがいも パン粉(生) 砂糖 かたくり粉 有塩バター 米ぬか油	パセリ にんじん チンゲンツァイ とうもろこし缶詰 玉葱 トマトケチャップ セロリー コーン缶 レタス	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.6 g
18	木	○	とりゴボウご飯　塩こぶキャベツ　沢煮わん	鶏コマ 油揚げ かつお削り節(だし) 板なしかまぼこ 木綿豆腐 牛乳 塩昆布	米 砂糖 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう グリンピース キャベツ 干し椎茸 だいこん えのきたけ	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g
19	金	○	ゆかりごはん　さばのゴマピリ焼き 根菜の味噌汁	さば　油揚げ 米みそ かつお削り節(だし) 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 白ごま	ゆかり にんじん こまつな にんにくしょうが ごぼう 玉葱 ねぎ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.4 g
22	月	○	チキンカレー　コーンサラダ　プルーン	トリガラ 鶏コマ　牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ザラ糖 砂糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん セロリー にんにく 玉葱 トマトケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰 生プルーン	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
24	水	○	ちゃんぽんうどん　おかしなお菓子な目玉焼	豚コマ トリガラ 焼き竹輪 なると いか むきえび うずら卵　牛乳 寒天	スパゲッティ かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな にんにくしょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし 黄桃缶	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g
25	木	○	ご飯　さんましょうが煮　ゆかりだいこん きのこのけんちん汁	さんま　米みそ 鶏コマ かつお削り節(だし) 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ	米 砂糖 こんにゃく　じゃがいも 米ぬか油	ゆかり にんじん しょうが ねぎ だいこん ごぼう 干し椎茸 ほんしめじ えのきたけ なめこ缶	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.6 g
26	金	○	焼き豚チャーハン　チゲスープ　ゆでとうもろこし	トリガラ 焼き豚　たまご 豚コマ 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 米ぬか油	にんじん にら にんにくしょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 グリンピース はくさい キャベツ　キムチ漬け とうもろこし	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g
29	月	○	ご飯　白身魚の黄金焼き　大豆と切り干し大根の 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 わかめ	米 砂糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	パセリ にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん だいこん たけのこ ねぎ	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
30	火	○	豆わかごはん　野菜のおかか和え じゃがいものカレー煮　梨	大豆　花かつお 鶏コマ 生揚げ かつお削り節(だし) 牛乳 たきこみわかめ	米 じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 米ぬか油	にんじん キャベツ 玉葱 グリンピース 豊水	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g

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、宮城県になります。
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。

9月の給食の目標
決められた時間内に
食べましょう。

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
9月平均	633	25.7	20(28%)	341	3	281	0.4	0.6	29	2.9	4.9
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、得意料理などをお気軽に学校にお寄せください。