



給食だより

平成30年4月27日
練馬区立練馬第三小学校
学校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

新年度が始まり、3週間が過ぎました。給食の様子を見ていると、落ち着いた態度でしっかりと給食を食べている児童が多いです。1年生もだんだん準備が上手になってきました。これから、気温もぐっと上がりますので、水分をこまめに補給し、しっかり給食を食べ、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

～今月の給食目標～

朝ごはんをしっかり食べよう

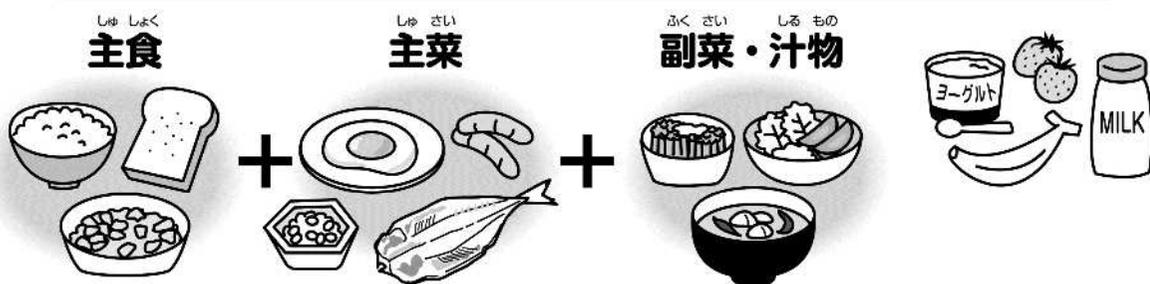


5月は、環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期です。学校生活を元気に過ごすためには、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



米飯給食の推進

練馬区では米飯給食が推進されています。給食で週3・5回以上の米飯給食を実施することになっており、目標は週4日です。今年度も米飯給食を多く実施していく予定です。子供たちはパンや麺が好きですが、ご飯を好きになってモリモリ食べて欲しいと思います。

「食品ロス」について考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています(農林水産省「平成26年度推計」)。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れなど)によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。



食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分(約134g)の食べ物」が毎日捨てられています。



家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 買い物**
 - ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
 - ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。
- 調理**
 - ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
 - ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
 - ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。(例: 残り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど)

- 食品の期限表示を正しく理解する**
 - 消費期限……食べても安全な(期限を過ぎたら食べない方がよい)期限
 - 賞味期限……おいしく食べることができる期限

学校給食では、年間児童・生徒1人当たり約17.2キロの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1キロは食べ残しと推計されています(全国市区町村対象/環境省「平成25年度推計」)。おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまうたり、食べたことがないからと全く口をつけなかったり、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか? 「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
第1回目の給食費振替は、
5月の口座振替日は、8日(火)です。
再振替日は18日(金)です。
10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火		中華おこわ 華風きゅうり 豆腐汁 みたらし団子 【こどもの日 献立】	豚モモ肉 むきえび 大豆 昆布 鶏肉モモ 木綿豆腐 牛乳	精白米 もちごめ 三温糖 もち かたくり粉 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	527kcal 20.1g
2	水		わかめごはん 鮭のみそマヨ焼き 具だくさんみそ汁	しろさけ 赤色辛みそ 昆布 鶏肉モモ 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	精白米 上白糖 こんにやく さといも マヨネーズ ひまわり油	青ピーマン にんじん とうもろこし 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	635kcal 27.3g
7	月		グリブスごはん わかめときゅうりの和え じゃがいものそぼろ煮 【2年生グリーンピースむき体験】	豚ひき肉 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん さやいんげん グリーンピース きゅうり しょうが 玉葱	647kcal 26.9
8	火		菜飯 厚焼き卵 呉汁	鶏ひき肉 たまご 昆布 大豆 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 こんにやく さといも ひまわり油 米油	こまつな にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	602kcal 19.8g
9	水		きなこ揚げパン 白菜サラダ クリームシチュー	きなこ 鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳 わかめ クラム	コッペパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん パセリ はくさい 玉葱 ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	560kcal 21.8g
10	木		めかぶごはん ししゃもの磯辺揚げ 畑汁	鶏若鶏肉ひき肉 油揚げ 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 めかぶわかめ ししゃも あおりの	精白米 こんにやく 三温糖 薄力粉 じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん	732kcal 25.4g
11	金		ごはん のりの佃煮 ハンバーグ 野菜たっぷりみそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ほしのり	精白米 三温糖 パン粉 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん 玉葱 ごぼう だいこん もやし	623kcal 27.4g
14	月		ひじきごはん 鶏のパン粉焼き むらくも 汁	鶏モモ肉 油揚げ たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 もちごめ 三温糖 パン粉 かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース ねぎ	620kcal 24.5g
15	火		ご飯 あじの南蛮漬 おひたし けんちん汁	まあじ かつお節 昆布 鶏肉モモ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油	にんじん ねぎ レモン きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	604kcal 26.6g
16	水		こまつなクリームパゲティ じゃこと野菜のあえもの	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ しらす干し	スパゲッティ 薄力粉 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし キャベツ	646kcal 28.2g
17	木		きびご飯 豚肉のしぐれ煮 ポイルキャベツ さつま汁	豚モモ 鶏肉モモ 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 きび 三温糖 こんにやく さつまいも ひまわり油	しょうが たけのこ ごぼう キャベツ だいこん ねぎ	630kcal 24.5g
18	金		明日葉ドッグ パセリポテト 白いんげんのトースト 【食育の日】	ウィンナー 豚モモ いんげんまめ 牛乳 クラム	あしたばパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 有塩バター ひまわり油	パセリ にんじん キャベツ セロリー 玉葱	585kcal 22.6g
21	月		ジャージャー麺 カaramelポテト 即席漬け	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤色辛みそ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも ひまわり油 ごま油 有塩バター	にんじん チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 もやし たけのこ 玉葱 セロリー にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	639kcal 23.1g
22	火		ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え 吉野汁	まさば 淡色辛みそ 昆布 鶏肉モモ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 さといも かたくり粉 ごま	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ りょくとうもやし だいこん	660kcal 20.8g
23	水		プルコギ丼 コムタンスープ フルーツヨーグルト	豚こま肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ はちみつ かたくり粉 三温糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン なら チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 もやし セロリー 干し椎茸 キムチ だいこん 蜜柑缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	657kcal 27.7
24	木		あわごはん 小魚のふりかけ 豆腐の中華煮 野菜のナムル	かつお節 豚こま肉 むきえび うずら卵 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 あわ 三温糖 かたくり 粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな セロリー もやし にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい 生ぜんまい	619kcal 24.3g
25	金		カツカレー ひじきのサラダ 【運動会 応援献立】	豚モモ肉 たまご 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	精白米 パン粉 薄力粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり もやし	633kcal 31g
29	火		きびご飯 鉄火みそ 野菜の生姜醤油あえ 五色煮	赤色辛みそ 大豆 豚モモ 生揚げ 牛乳	精白米 きび 三温糖 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸 とうもろこし	675kcal 23.2g
30	水		ガーリックトースト パリパリサラダ カレーライス	豚モモ いんげんまめ 牛乳 クラム	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 有塩バター 米油 ひまわり油	パセリ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー グリーンピース	606kcal 20.4g
31	木		豚肉のみそ炒め丼 わかめスープ みかん	豚こま肉 赤色辛みそ 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 米油 ひまわり油	にんじん 青ピーマン 玉葱 たけのこ ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく 蜜柑 えのきたけ	625kcal 20g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 今年度より牛乳がピンからパックに変更になりました。
- * 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。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
5月平均	624	24.1	19	330	2.1	185	0.39	0.38	15	5.8	2.4
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギー の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)