



給食だより

平成29年5月26日
練馬区立練馬第三小学校
学校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

爽やかな晴天が続いていますが、これから梅雨の季節がやってきます。気温があがり、湿度が高くなると食中毒がおこりやすくなります。給食調理の際は、十分な加熱・冷却を心掛けるなど、衛生管理に十分気を付けてまいります。

～今月の給食目標～

よく噛んで食べよう！



しっかり
は
歯みがき

4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯の役割には、食べ物を噛む、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、頭が痛くなったり、大人になってから顔の形に影響したりします。学校給食では、カルシウムを多く含む食材を取り入れたり、バランスの良い献立作成を心がけております

よくかもう！

一口
30回



かみごたえのある食べ物



今月の行事食メニュー

2日(金) 開校記念日お祝い献立

6月1日は、練三小の開校記念日です。今年で開校42周年を迎えます。給食では、赤飯を炊きお祝いをします。

23日(金) あじさいご飯 26日(月) あじさいゼリー

6月は梅雨の季節です。シトシトと雨の降る日が続く頃に梅の実がなり始めることから、この時季を「梅雨」といいます。きれいなあじさい色の献立を取り入れました。

お知らせ

20日(火)に給食試食会が行われます。1、2年生と転入生保護者を対象に、和食の給食を試食していただきます。給食では、子供たちに和食の美味しさを伝えていきたいと考えています。

2年生によるグリンピースさやむき体験を5月11日に行いました

自分たちでむいたグリンピースは、特別に美味しかったようです。「苦手なのに食べられた！」「甘い味がしたよ」と嬉しい感想を聞くことができました。給食室前に、子どもたちの感想を掲示していますので、ぜひご覧ください。



食中毒予防 の基本！

手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗す
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗す
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

食育の一環として、給食では練馬区で栽培されている地場野菜を使用しています。

6月に使用予定の練馬区産野菜
小松菜・キャベツ・にんにく・大根・たまねぎ



★5月使用農作物産地★5月1日から5月25日までの使用食材の産地です。

白菜(茨城)	にんじん(徳島)	じゃがいも(鹿児島)	にんにく(青森)
生姜(高知)	もやし(栃木)	さやいんげん(千葉)	えのき茸(青森)
玉葱(北海道)	長ねぎ(千葉)	ピーマン(茨城)	干し椎茸(大分)
生椎茸(栃木)	きゅうり(群馬)	キャベツ(神奈川)	もみ菜(練馬区)
うど(練馬区)	小松菜(練馬区)	グリッピース(鹿児島)	セロリ(長野)
大根(千葉)	きゅうり(群馬)	春菊(栃木)	米(青森・秋田)
ごぼう(青森)			

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

6月の口座振替日は、8日(木)です。

※再振替日は19日(月)です。振替日前日までにご入金ください。
※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 29 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	
2	金		☆赤飯 ☆いなだの西京焼き ☆野菜のごま酢あえ ☆吉野汁 (開校記念日 お祝い献立)	あずき はまちろ 淡色辛みそ 昆布 鶏胸肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 くずでん粉 かたくり粉 こま ひまわり油	にんじん こまつな はくさい もやし だいこん ねぎ	610kcal 24.7g
5	月		☆ツナトースト ☆野菜ソテー ☆コーンチャウダー	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳 フロセステーズ 調理用牛乳 クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 マヨネーズ 有塩バター	青ピーマン にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし キャベツ とうもろこしクリーム セロリー	654kcal 22.3g
6	火		☆肉みそうどん ☆練馬野菜のツナあえ ☆果物(柑橘類)	豚ひき肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ まぐろルー牛乳	うどん 三温糖 かたくり粉 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 もやし グリンピース キャベツ きゅうり 温州蜜柑	605kcal 27.9g
7	水		☆高野豆腐のそぼろごはん ☆しししゃものみりん焼き ☆さつま汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 しししゃも	精白米 三温糖 こんにゃく さつまいも ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん 玉葱	628kcal 27.6g
8	木		☆チャーハン ☆春巻き ☆わかめスープ	たまご 焼き豚 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 三温糖 はるさめ ぎょうざの皮 薄力粉 じゃがいも ごま油 ひまわり油	にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース しょうが キャベツ セロリー えのきたけ	607kcal 22.0g
9	金		☆しらす入りわかめごはん ☆はりはり漬 ☆筑前煮	鶏もも肉 焼き竹輪 大豆 牛乳 しらす干し 刻み昆布	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん とうがらし きゅういんげん 切干しだいこん たけのこ ごぼう	641kcal 22.2g
12	月		☆ごぼう入りドライカレー ☆ゆで空豆 ☆ミニトマト (1年生 空豆むき体験)	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	精白米 おおむぎ ひまわり油	にんじん 青ピーマン ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー そらまめ	604kcal 22.8g
13	火		☆ごはん ☆鮭の照り焼き ☆切り干し大根の含め煮 ☆畑汁	さけ 油揚げ 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 上白糖 じゃがいも ひまわり油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん ごぼう だいこん	607kcal 24.9g
14	水		☆炒り玄米ごはん ☆鯖の石垣フライ ☆じゃこ野菜のあえもの ☆沢煮椀	さわら たまご 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 あおのり しらす干し こんぶ	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 ごま ごま油	にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	643kcal 26.0g
15	木		☆ハッシュドボーク ☆10品目のサラダ	豚こま肉 大豆 牛乳 クリーム しらす干し	精白米 薄力粉 三温糖 中さら糖 ひまわり油 有塩バター 米油 ごま油	にんじん 葉だいこん きょうな 玉葱 赤ピーマン にんにく セロリー ごぼう マッシュルーム だいこん きゅうり グリーンピース れんこん	671kcal 22.1g
16	金		☆ミルクパン ☆ポテトグラタン ☆ミネストローネ	鶏もも肉 ベーコン 大豆 牛乳 クリーム フロセステーズ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ ひまわり油 有塩バター 米油	にんじん ほうれんそう 青ピーマン パセリ セロリー 玉葱 マッシュルーム トマト缶詰	670kcal 24.9g
19	月		☆高菜ごはん ☆ヘルシーハンバーグ ☆五目汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご かつお節 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油	たかな漬 にんじん こまつな 玉葱 だいこん ほんしめじ はくさい ねぎ	599kcal 26.5g
20	火		☆練馬スバゲティ ☆かみかみサラダ ☆カラメルポテト (給食試食会)	まぐろルー さきいか 牛乳 焼きのり	スバゲティ 三温糖 さつまいも オリーブ油 ひまわり油 ごま油 有塩バター	さやいんげん にんじん だいこん レモン キャベツ きゅうり もやし	696kcal 23.6g
21	水		☆ひじきごはん ☆のりあげくん ☆即席漬け ☆のっぺい汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 昆布 牛乳 ひじき 焼きのり	精白米 もちこめ 三温糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく ちくわぶ かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース れんこん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	639kcal 24.7g
22	木		☆ご飯 かつおのふりかけ ☆ぎせい豆腐 ☆野菜たっぷりみそ汁	かつお節 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 昆布 豚もも肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん もやし	605kcal 26.3g
23	金		☆あじさいごはん ☆魚の黄金焼き ☆練馬野菜の味噌汁	大豆 マルルーサ 昆布 油揚げ 米みそ 米みそ 牛乳 フロセステーズ	精白米 もちこめ マヨネーズ	糸みつば にんじん こまつな 梅干し 玉葱 キャベツ ねぎ	597kcal 27.1g
26	月		☆豆腐あんかけ丼 ☆小松菜ののりあえ ☆あじさいゼリー	豚こま肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん いら こまつな しょうが 玉葱 はくさい 干し椎茸 もやし ぶどうジュース	600kcal 21.9g
27	火		☆わかめごはん ☆鮭のみそマヨ焼き ☆けんちん汁	しろさけ 赤色辛みそ 昆布 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	精白米 上白糖 こんにゃく さといも ごま 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	633kcal 26.0g
28	水		☆チリビーンズドック ☆ジャーマンポテト ☆キャベツと卵のスープ	豚ひき肉 いんげんまめ ベーコン 鶏胸肉 たまご 牛乳	コッペパン じゃがいも かたくり粉 ひまわり油 米油	パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ とうもろこし	597kcal 24.2g
29	木		☆ブルコギ丼 ☆コムタンスープ ☆おさつチップス	豚こま肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ はちみつ 三温糖 かたくり粉 さつまいも 粉糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン いら チンゲンツァイ にんにく 玉葱 しょうが だいずもやし セロリー ねぎ 干し椎茸 だいこん はくさいキムチ	688kcal 24.2g
30	金		☆ひじきのピラフ ☆いかの明日葉揚げ ☆白いんげんのスープ	豚ひき肉 いか ベーコン いんげんまめ 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ かたくり粉 有塩バター ひまわり油	にんじん あしたば 青ピーマン 玉葱 とうもろこし セロリー にんにく キャベツ	607kcal 22.8g

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



- * 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。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



	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
6月平均	630	24.5	19.4	344	2.2	182	0.26	0.38	14	5.0	2.5
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)