



給食だより

平成30年9月3日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちが登校してきました。9月はまだまだ暑さが残りますが、暦の上では「秋」になります。「食欲の秋」というように、秋は食べ物の美味しい季節です。給食でも旬の食材を取り入れていきたいと思います。しっかり食べ、元気に学校生活を送りましょう。

～今月の給食目標～

たの わだい なかよ た
楽しい話題で仲良く食べよう

～今月の献立より～

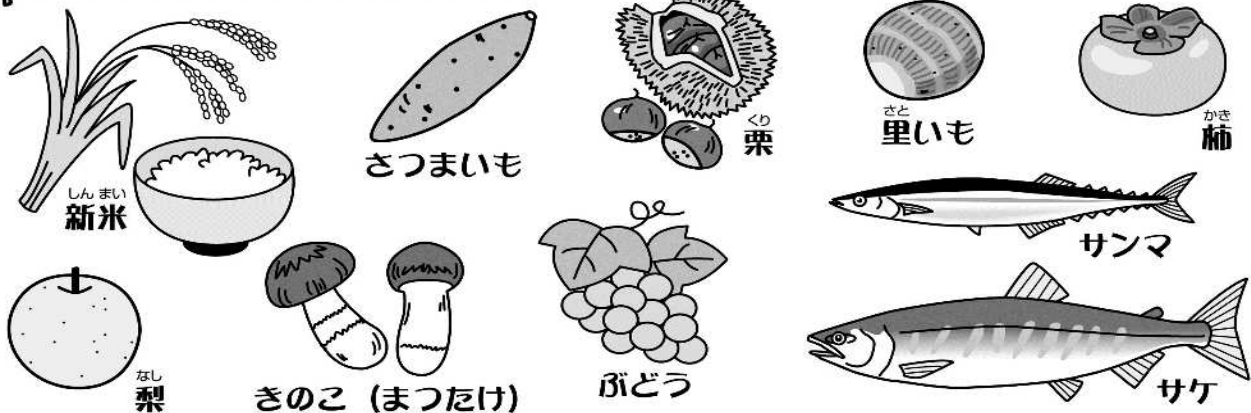
秋の味覚を楽しもう

- 3日 梨
- 6日 秋の山路ご飯
- 20日 こぎつねご飯
- 21日 さつまいもご飯



みのお 秋の味覚
中お店に並ぶものが多いですが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

秋が旬の食べ物



楽しい雰囲気ですと、食事の美味しさがより増します。みんなが楽しい気持ちになるような話題作りを考えましょう。

秋に旬をむかえる食材をたくさん取り入れました。米飯給食の回数を増やしています。

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

最低限、備えておきたい物



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

9月の口座振替日は、10日(月)です。
再振替日は18日(火)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。



9月の給食こんだて

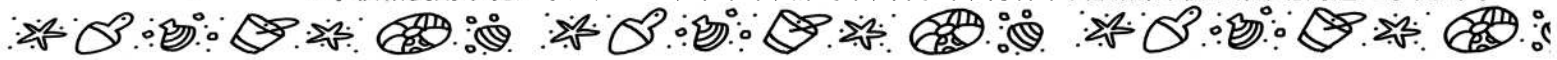


平成30年

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	
3	月		チキンカレーライス パプリカ入りサラダ 果物(なし)	鶏モモ肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油	にんじん 赤ピーマン しょうが 玉葱 にんにく セロリー キャベツ もやし 黄ピーマン きゅうり みかん	700kcal 19g
4	火		ごはん のりの佃煮 味噌ドレッシング サラダ 肉じゃが	淡色辛みそ 豚モモ 牛乳 もみのり	精白米 三温糖 しらたき じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	605kcal 21.0g
5	水		豚肉のみそ炒め丼 わかめスープ	豚肉 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 ねぎ たけのこ きくらげ えのきたけ セロリー しょうが にんにく	590kcal 25.2g
6	木		秋の山路ご飯 魚の西京焼き 野菜たっぷりみそ汁	鶏肉 油揚げ さわら 淡色辛みそ 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 板こんにやく じゃがいも くり ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ほんしめじ ごぼう だいこん もやし	603kcal 28.2g
7	金		きびご飯 豚肉のしぐれ煮 ポイルキャベツ 畑汁	豚モモ肉 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	精白米 きび 三温糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな しょうが たけのこ ごぼう キャベツ だいこん	565kcal 21.3g
10	月		五目あんかけそば はちみつケーキ	豚肉 むきえび いか うずら卵 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 ごま油 かたくり粉 はちみつ ひまわり油 有塩バター	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ きくらげ もやし セロリー 干し椎茸 玉葱 はくさい	628kcal 20.4g
11	火		麦ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら 豆腐汁	まさば 淡色辛みそ さつま揚げ 昆布 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにやく ひまわり油	とうがらし にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう たけのこ れんこん えのきたけ だいこん	624kcal 28.1g
12	水		ハッシュドポーク 白菜サラダ	豚肉 牛乳 ｸｰﾙ わかめ	精白米 薄力粉 三温糖 ごま油 中ざら糖 ひまわり油 米油 ごま	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース はくさい ねぎ	668kcal 20.2g
13	木		ごまごはん 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 沢煮椀	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 昆布 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 上白糖 ごま ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 玉葱 グリーンピース ねぎ だいこん 切干しだいこん えのき	592kcal 22.9g
14	金		シュガートースト パリパリサラダ ブロッコリーの汁	鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 三温糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリー にんにく マッシュルーム 玉葱	651kcal 20.1g
18	火		ナン カレー粉 揚げ物 サモサ	豚モモ肉 いんげんまめ 大豆 鶏ひき肉 うずら卵 牛乳 ｸｰﾙ	ナン じゃがいも 薄力粉 米油 ぎょうざの皮 ひまわり油	にんじん たら にんにく 玉葱 セロリー グリーンピース 干し椎茸 ねぎ キャベツ しょうが	659kcal 24.4g
19	水		きびご飯 なす入りマーボ豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 きび 三温糖 ひまわり油 かたくり粉 はるさめ ごま油	にんじん たら しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく なす ねぎ キャベツ きゅうり もやし	601kcal 21.9g
20	木		こぎつねごはん 筑前煮 野菜の生姜醤油あえ	鶏ひき肉 油揚げ 鶏モモ肉 焼き竹輪 大豆 牛乳	精白米 三温糖 板こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう グリーンピース たけのこ キャベツ もやし しょうが	626kcal 25.4g
21	金		さつまいもごはん ししゃもの磯辺揚げ みそけんちん汁	たまご 昆布 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ししゃも あおのり	精白米 もちごめ さつまいも 薄力粉 こんにやく さといも ごま ひまわり油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	631kcal 25.4g
25	火		ねぎキムチチャーハン わかめスープ UFOゼリー	焼き豚 たまご 木綿豆腐 寒天 粉 牛乳 カットわかめ 乳酸菌 飲料	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 もち ごま油 ごま ひまわり油	にんじん 青ピーマン しょうが たけのこ 干し椎茸 キムチ漬け ねぎ セロリー えのきたけ パイン	601kcal 19.4g
26	水		チリビーンズライス ひじきのサラダ	豚ひき肉 ベーコン しらす干し いんげんまめ 淡色辛みそ 牛乳 パルメザンチーズ ひじき	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖 ごま油 ひまわり油 有塩バター ごま	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり だいずもやし	599kcal 20.3g
27	木		黒砂糖パン 鶏肉のマスタード焼き 白いんげんのトマトスープ	鶏モモ肉 豚モモ肉 いんげんまめ 牛乳 ｸｰﾙ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 米油	にんじん セロリー 玉葱 キャベツ	619kcal 27.7g
28	金		しらす入り梅ごはん ☆魚のバーベキュー(揚げ) ☆わかめサラダ ☆さつま汁	ホキ 昆布 鶏モモ肉 油揚げ 赤色辛みそ 米みそ 牛乳 しらす干し わかめ	精白米 薄力粉 上白糖 三温糖 こんにやく さつまいも ごま ひまわり油	梅干し しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん	676kcal 26.5g



- * 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
9月平均	624	23.2	18.7	322	2	181	0.38	0.39	13	5.2	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