



給食だより

平成30年9月27日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

さわやかで過ごしやすい季節がやってきました。“実りの秋”とも言われ、食べ物がおいしい季節です。今月は、秋の味覚をたくさん取り入れた献立を考えました。

～今月の給食目標～

食後の過ごし方を工夫しよう

～今月の献立より～

2日 パンプキンパン ・ 秋の香りシチュー

シチューは鶏肉、玉葱、じゃがいも、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリーを牛乳で煮て、黄金色に仕上げます。

9日 ブルーベリーマフィン

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには目によいとされるアントシアニンが多く含まれています。ブルーベリーを使ったデザートを給食室で手作りします。

11日 えびシュウマイ

えびシュウマイは冷凍食品ではなく、給食室で1つ1つ手作りしています。

22日 キーマアルビカレー

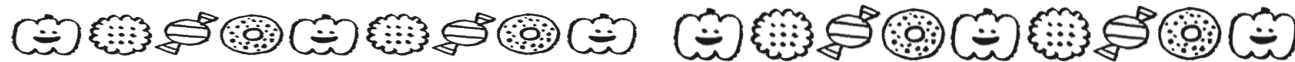
ひき肉と里芋を使ったカレーです。インドでは、里芋のことを「アルビ」と呼ぶそうです。

30日 セレクトフルーツ(梨/みかん)

梨とみかん、それぞれ自分で好きな方を選んでもらいます。

31日 かぼちゃグラタン

ハロウィンといえば、「ジャックオーランタン」と呼ばれるオバケかぼちゃが有名です。給食室でかぼちゃを使ったグラタンを作ります。



★9月使用農作物産地★9月3日から9月26日までの使用食材の産地です

にんじん(北海道)	玉葱(北海道)	じゃがいも(北海道)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	赤ピーマン(茨城)	ニラ(茨城)	えのき茸(長野)
しめじ(長野)	長ねぎ(山形)	ピーマン(茨城)	なす(茨城)	干し椎茸(九州)
トマト(青森)	大根(北海道)	キャベツ(群馬)	白菜(長野)	さつまいも(茨城)
なめこ(山形)	小松菜(群馬)	ほうれん草(東京)	青梗菜(長野)	さやいんげん(岩手)
かぼちゃ(北海道)	ごぼう(青森)	セロリ(長野)	りんご(青森)	米(青森・秋田・千葉)

食後の休息の大切さは、昔から様々なことわざがあることから分かります。食後5分ほどはゆっくり過ごしてから遊ぶようにしましょう。
また体調が悪くなったときは無理せず休憩しましょう。

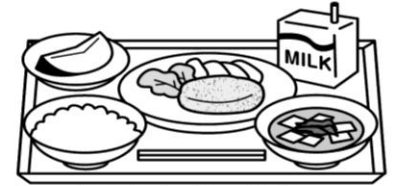
運動



バランスのよい食事 力を発揮しよう!



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、**主食・主菜・副菜**のそろった
バランスのよい食事です!

<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>
	<p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の口座振替日は、9日(火)です。

※再振替日は18日(木)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。



10月の給食こんだて



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	
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エネルギーたんぱく質	
2	火		☆パンキンパン ☆10品目のサラダ ☆秋の香りシチュー	大豆 鶏もも肉 牛乳 しらす干し 調理用牛乳 クリーム	パンキンパン 三温糖 さつまいも 薄力粉 ひまわり油 ごま油	きょうな にんじん 赤ピーマン かぼちゃ ブロッコリー だいこん かぶ ごぼう きゅうり れんこん セロリー にんにく 玉葱 ほんしめじ	602kcal 21.2g				
3	水		☆ご飯 ☆鉄火みそ ☆ぎせい豆腐 ☆野菜たっぷりみそ汁	大豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 昆布 豚もも 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 ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん りょくとうもやし	618kcal 25.5g				
4	木		☆チンジャオロース丼 ☆ナムル ☆春雨スープ	豚もも 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 米油 ごま油 ひまわり油 ごま	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉葱 だけのこもやし セロリー 干し椎茸 はくさい	570kcal 22.3g				
5	金		☆栗ごはん ☆鮭のみそマヨ焼き ☆大根のみそ汁	しろさけ 赤色辛みそ 昆布 木綿豆腐 淡色辛みそ 牛乳	精白米 もちこめ 三温糖 日本ぐり ごま マヨネーズ	青ピーマン にんじん こまつな とうもろこし 玉葱 だいこん	592kcal 24.5g				
9	火		☆高野飯 ☆かぼちゃの甘煮 ☆みそ汁 ☆ブルーベリーマフィン	鶏もも かつお節 凍り豆腐 昆布 淡色辛みそ たまご 牛乳 わかめ 調理用牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 三温糖 薄力粉 米油 有塩バター	にんじん さやいんげん 日本かぼちゃ ごぼう 玉葱 ねぎ ブルーベリー(ジャム)	758kcal 23.6g				
10	水		☆セサミトースト ☆野菜のソテー ☆コーンスープ	ベーコン 鶏もも 牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油 ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし 玉葱 とうもろこしクリーム セロリー	606kcal 17.9g				
11	木		☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆えびシュウマイ ☆けんちん汁	むきえび 豚ひき肉 削り節 鶏肉胸 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ほしりのり こんぶ	精白米 三温糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ごま油	にんじん 玉葱 しょうが ごぼう だいこん ねぎ	666kcal 29.5g				
12	金		☆あわごはん ☆さばの文化干し ☆切り干し大根の含め煮 ☆じゃがいもの味噌汁	塩さば 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 昆布 牛乳 わかめ	精白米 あわ 上白糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん さやえんどう 切干しだいこん 玉葱	612kcal 25.8g				
15	月		☆菜飯 ☆高野豆腐のそぼろ蒸し ☆わかめと大根の味噌汁	たまご 凍り豆腐 鶏ひき肉 昆布 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 しらす干し わかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	だいこん葉 にんじん 葉ねぎ しょうが 干し椎茸 ねぎ だいこん	616kcal 28.6g				
16	火		☆ゆかりご飯 ☆鶏肉とコーンの揚げ煮 ☆豆腐汁	鶏もも 昆布 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	614kcal 19g				
17	水		☆麻婆豆腐焼きそば ☆フルーツ白玉	豚ひき肉 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳	三温糖 かたくり粉 蒸し中華めん もち 上白糖 米油 ごま油	にんじん とうがらし なら にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ 温州蜜柑缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	660kcal 22.8g				
18	木		☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆キャベツと卵のスープ ☆きなこもち	鶏もも肉 ポンレスハム たまご きな粉 牛乳	精白米 かたくり粉 もち 三温糖 ひまわり油	にんじん しょうが セロリー 玉葱 キャベツ とうもろこし	713kcal 29.2g				
19	金		☆ごはん ☆鮭のイタコ炒め ☆さつま芋の豆乳汁	しろさけ 昆布 豆乳 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 三温糖 さつまいも ひまわり油 ごま油	ブロッコリー にんじん しょうが だけのこ 干し椎茸 ねぎ だいこん	629kcal 24.9g				
22	月		☆キーマアルピカレー ☆ワカメサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	精白米 おおむぎ さとも 薄力粉 三温糖 ひまわり油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース きゅうり とうもろこし もやし	645kcal 20.2g				
23	火		☆しらす入りわかめごはん ☆はりはり漬 ☆じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 牛乳 しらす干し 刻み昆布	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま ひまわり油	にんじん とうがらし さやいんげん 切干しだいこん しょうが 玉葱	631kcal 20.8g				
24	水		☆スパゲティミートソース ☆キャベツのマリネ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油 ひまわり油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこしりんご	627kcal 23.8g				
25	木		☆ひじきのピラフ ☆のりポテト ☆肉団子スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき あおのり	精白米 おおむぎ じゃがいも かたくり粉 普通はるさめ 有塩バター ひまわり油 ごま油	にんじん 玉葱 とうもろこし セロリー ねぎ しょうが はくさい	616kcal 22.7g				
26	金		☆ごはん ☆魚肉ハンバーグ ☆中華風あえ物 ☆沢煮椀	まいわし 鶏ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 油揚げ 牛乳 調理用牛乳 わかめ こんぶ	精白米 パン粉 三温糖 はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん だいこん葉 こまつな 玉葱 りょくとうもやし だいこん えのきたけ ねぎ	627kcal 26.9g				
29	月		☆ツナごはん ☆豆腐の中華煮 ☆野菜のナムル	まぐろ缶詰 豚肉 むきえび とうもろこし 木綿豆腐 牛乳	精白米 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 にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ はくさい りょくとうもやし	590kcal 29.7g				
30	火		☆ブルコギ丼 ☆じゃこと野菜のあえもの ☆セレクトフルーツ(みかん/梨)	豚肉 牛乳 しらす干し	精白米 おおむぎ はちみつ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たらにんにく しょうが 玉葱 だいすず やし りょくとうもやし キャベツ 温州蜜柑 なし	605kcal 22.3g				
31	水		☆ミルクパン ☆かぼちゃグラタン ☆たまごコーンスープ	鶏胸 大豆 たまご 牛乳 調理用牛乳 クリーム プロセスチーズ	ミルクパン 薄力粉 かたくり粉 ひまわり油	西洋かぼちゃ ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ セロリー 玉葱 マッシュルーム とうもろこし クリーム とうもろこし	653kcal 24.7g				

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。



	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
10月平均	631	24.1	19.3	338	2.2	230	0.37	0.39	27	4.8	2.5
学校給食摂取基準	650	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0