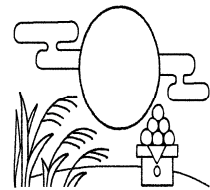


9月 給食だより



令和元年 9月 2日
 練馬区立練馬第三小学校
 校長 中村 直人
 栄養士 佐藤 優華

☆給食の献立のお話☆

9月の給食は旬のものを入れていきます。梨やぶどう、栗、秋かつおなどを給食に取り入れました。



★9月 9日 「重陽の節句献立」

菊の節句で、長寿を祈る日です。丸めた肉団子にコーンを周りにつけ、菊の花に見立てた菊花蒸しを給食で出します。

★9月 13日 「5年生わかめ学習」

この日は5年生がわかめについて勉強します。給食ではキャベツとわかめのサラダを出します。

★9月 17日 「十五夜献立」

9月 15日の十五夜にちなんで里芋ご飯を出します。月見団子をイメージする方が多いかと思いますが、十五夜は別名「芋名月」といい芋類の収穫を祝う行事でもあります。

★9月 19日 「給食試食会・食育講座」

給食試食会では秋の旬のものを取り入れた献立にしました。栗を入れた秋の山路ご飯、秋かつおの香味焼きなど試食をしていただきます。試食会後に食育講座があります。

試食会・食育講座は事前申込み制となっています。申込みをされた方で給食試食会から参加する方は11時45分まで、食育講座申し込みの方は13時15分までに2階会議室へお越しください。

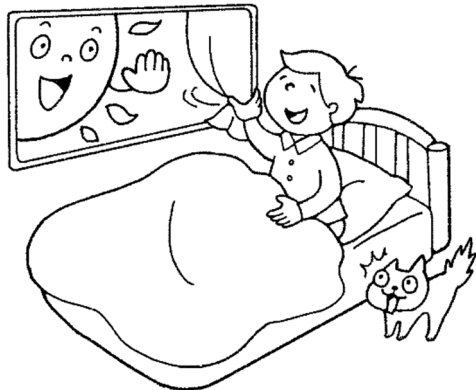


夏休みも終わり、子供たちの元気な声が戻ってきました。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



★★

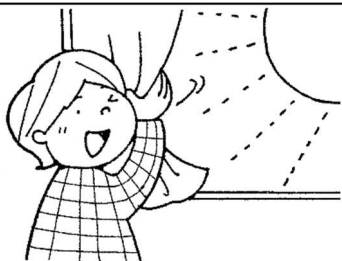
生活リズムを整える

子供の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

9月の口座振替日は、9日(月)です。

※再振替日は18日(水)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。

★7月使用農作物産地★7月1日から7月19日までの使用食材の産地です。

米 (青森・秋田)	にんじん(千葉)	じゃがいも (長崎)	にんにく (青森)	大根 (北海道)
生姜 (高知)	もやし (栃木)	筍 (九州)	かぼちゃ (茨城)	チンゲン菜 (茨城)
玉葱(群馬・北海道)	長ねぎ (茨城)	ピーマン (宮崎)	干し椎茸 (大分)	かぶ (青森)
絹さや (北海道)	きゅうり(群馬)	赤ピーマン (宮崎)	しめじ (長野)	とうもろこし(練馬)
パセリ (長野)	小松菜 (練馬)	ほうれん草 (群馬)	セロリ (長野)	小玉スイカ(神奈川)
枝豆 (練馬)	ニラ (群馬)	キャベツ (練馬区)	冬瓜 (愛知)	ゴーヤ (宮崎)
ごぼう (宮崎)	れんこん(茨城)	なす (栃木)	ズッキーニ (群馬)	



令和元年

練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)
2 月	チキンカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ 果物(ぶどう)	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし みそ		こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら しろごま		しょうが にんにく にんじん (ね) たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり もやし ぶどう		722	12.1	29.2	2.2
3 火	きびご飯 牛乳 豚肉のしぐれ煮 大根サラダ わかめとじゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ		こめ きび ひまわりあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも		しょうが ごぼう たけのこ だいこん (ね) きゅうり にんじん (ね) ねぎ		584	15.1	24.2	2.0
4 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉	ぶたひきにく とりひきにく レンズまめ みそ ぎゅうにゅう		ひまわりあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご		しょうが ほししいたけ もやし たけのこ にんじん (ね) たまねぎ セロリー にんにく ねぎ チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん		654	13.6	22.7	3.0
5 木	親子丼 牛乳 大根のみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ		たまねぎ ねぎ みつば だいこん (ね) にんじん (ね) こまつな		582	17.0	25.5	3.1
6 金	なす入りマーボー豆腐丼 牛乳 やさいのナムル	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう		こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ しろごま		しょうが ほししいたけ にんじん (ね) たけのこ にんにく なす いらねぎ もやし ほうれんそう		599	15.2	29.1	2.4
9 月	ごはん 牛乳 菊花蒸し 大根の華風あえ なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ		こめ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも		たまねぎ しょうが ほししいたけ コーン だいこん (ね) にんじん (ね) なめこ ねぎ		585	15.3	25.4	2.9
10 火	セサミパン 牛乳 ポテトグラタン お豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう とりもも クリーム チーズ ぶたにく だいず		セサミパン ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら さとう		セロリー にんじん (ね) たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんにく トマトかん トマトピューレ パセリ		655	16.2	44.0	2.8
11 水	ハッシュドポーク 牛乳 白菜サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ		こめ ひまわりあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま		にんにく たまねぎ にんじん (ね) マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリーンピース はくさい ねぎ		660	13.4	27.3	1.4
12 木	ねぎキムチチャーハン 牛乳 春雨スープ UFOゼリー	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく にゅうさんきんいんりょう かんてん		こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま ひまわりあぶら はるさめ かたくりこ さとう しらたまだんご		しょうが にんじん (ね) たけのこ ほししいたけ はくさいキムチ ねぎ ピーマン セロリー にんにく たまねぎ はくさい チンゲンサイ パインアップルかん		593	13.6	25.0	2.8
13 金	しらす入り梅ごはん 牛乳 魚の"ハ"おろし キャベツとわかめのサラダ さつま汁	しらすぼし ぎゅうにゅう ホキ わかめ とりにく あぶらあげ みそ		こめ しろごま こむぎこ あぶら さとう ひまわりあぶら こんやく さつまいも		うめぼし しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん (ね)		636	15.1	26.7	2.6
17 火	里芋ご飯 牛乳 魚の西京焼き 梅海苔え すまし汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たら みそ やきのり とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さといも さとう ごまあぶら やきふ		にんじん (ね) ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ ねりうめ ねぎ みつば		589	17.7	21.7	3.3
18 水	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう こめあぶら しろごま		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん (ね) マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン		639	14.0	26.3	2.4
19 木	秋の山路ご飯 牛乳 秋かつおの香味焼き 野菜たっぷりみそ汁 辛子あえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ		こめ もちごめ くり ひまわりあぶら さとう しろごま こんやく じゃがいも		にんじん (ね) ほししいたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう だいこん (ね) もやし ほうれんそう きゅうり		609	19.5	25.3	3.0
20 金	シュガートースト 牛乳 ハニーサラダ アボカドのソテー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム		しょくパン バター さとう じゃがいも あぶら ひまわりあぶら はちみつ こむぎこ		にんじん (ね) キャベツ きゅうり セロリー にんにく マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー		674	12.3	43.1	2.7
24 火	ごまごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き わかめサラダ 沢庵焼	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご わかめ あぶらあげ とうふ		こめ しろごま くるごま ひまわりあぶら さとう		たまねぎ にんじん (ね) こまつな もやし きゅうり コーン だいこん (ね) えのきたけ ねぎ		585	15.4	28.8	2.8
25 水	五目あんかけそば 牛乳 はちみつケーキ	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう		ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ホットケーキミックス バター はちみつ		しょうが にんにく たけのこ にんじん (ね) きくらげ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし セロリー チンゲンサイ		624	14.7	24.8	2.9
26 木	ナン 牛乳 サモサ 加熱のナン	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく うずらたまご ぶたにく いんげんまめ		ナン かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら ひまわりあぶら じゃがいも		ほししいたけ ねぎ キャベツ いら しょうが にんにく たまねぎ にんじん (ね) グリーンピース		628	14.6	37.8	2.0
27 金	ごはん 牛乳 いかの松笠焼き みそけんちん汁 小松菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう いか とりもも とうふ あぶらあげ みそ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ひまわりあぶら こんやく さといも しろごま		しょうが ごぼう にんじん (ね) だいこん (ね) ねぎ こまつな もやし		587	18.4	24.8	2.8
30 月	黒砂糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ポルシチ 果物 (梨1/8)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ クリーム		くるごま とうパン パンこ ひまわりあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん (ね) セロリー なし		614	17.7	31.1	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回



- * 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。
- * 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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	622	15.2	28.7	2.6	324	96	2.2	229	0.35	0.50	23	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上