7月 給食だより

令和２年６月３０日
練馬区立練馬第三小学校
校長　　城﨑　真
栄養士　野中　歩

もうすぐ梅雨が明け、夏本番になります。日差しが強くなり、温度が上がってくると、どうしても食欲が落ちやすくなります。１日３回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

～今月の給食目標～

決められた時間内に食べよう

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

今月の行事食メニュー

７日　<u>七夕献立</u>

７月７日の七夕にちなんだ給食です。星形のマカロニを入れた、『お星様スープ』です。暑さでなかなか食欲がわかない季節ですが、しっかりと食べて暑さに負けない身体を作ってもらいたいです。

21 日　<u>沖縄の郷土料理</u>

「ゴーヤーチャンプルー」は、沖縄県の郷土料理です。ゴーヤーは沖縄の夏にはなくてはならない野菜です。ビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モモルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。

七夕の行事食 そうめん

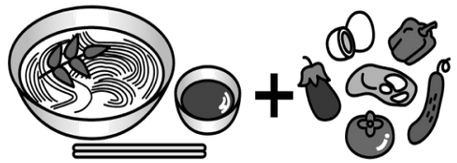
7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

五節句とは…

次の５つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句（七草の節句）	上巳の節句（桃の節句）	端午の節句（菖蒲の節句）	七夕の節句（笹の節句）	重陽の節句（菊の節句）
七草がゆ	ちらしずし ハマグリの潮汁	かしわもち ちまき	そうめん	菊花酒 菊料理

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。



★６月使用農作物産地★６月４日から６月２７日までの使用食材の産地です。

白菜（長野）	にんじん（千葉）	じゃがいも（鹿児島）	にんにく（青森）
生姜（高知）	もやし（栃木）	青梗菜（茨城）	セロリ（長野）
玉葱（兵庫）	長ねぎ（茨城）	ピーマン（茨城）	干し椎茸（大分）
パセリ（茨城）	小松菜（埼玉）	キャベツ（練馬区）	米（青森・秋田）

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

７月の口座振替日は、　８日（水）　です。

※再振替日は 20 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。

7月の給食こんだて

令和2年　　練馬第三小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	豚キムチ丼 牛乳 チンゲン菜とたまごのｽｰﾌﾟ	豚肉もも 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐　鶏卵	精白米 おおむぎ　片栗粉 ごま油 三温糖 米サラダ油	にんにく　しょうが　キムチ　たまねぎ にんじん にら　根深ねぎ 緑豆もやし セロリー ほんしめじ　チンゲンサイ	582	15.5	24.7	1.9
2	木	わかめごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き けんちん汁	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 ホキ 赤色辛みそ　鶏もも 木綿豆腐　油揚げ	精白米　マヨネーズ　車糖 こんにゃく じゃがいも	粒コーン たまねぎ　青ピーマン ごぼう にんじん　だいこん　根深ねぎ	640	15.1	30.2	2.8
3	金	ピリ辛豆腐焼きそば 牛乳 じゃこと野菜のあえもの	ぶたひき肉 赤色辛みそ 木綿豆腐 飲用牛乳　しらす干し	ひまわり油 三温糖 片栗粉 ごま油　蒸し中華めん	にんにく　干ししいたけ にんじん　たまねぎ にら 根深ねぎ 緑豆もやし　キャベツ	581	16.9	27.1	3.3
6	月	あわごはん 牛乳 野菜のナムル 豆腐の中華煮	飲用牛乳 豚肉もも むきえび うずら卵 木綿豆腐	精白米 あわ ごま油 炒りごま ひまわり油 三温糖 片栗粉	大豆もやし 生ぜんまい　にんじん ほうれんそう　にんにく　しょうが セロリー 干ししいたけ たけのこ　はくさい	619	19.8	27.6	2.1
7	火	チキンライス　牛乳 お星様スープ フルーツゼリー 【七夕献立】	鶏もも肉 飲用牛乳　鶏むね肉 鶏卵　いんげんまめ 粉寒天	精白米　ひまわり油 星形マカロニ 上白糖	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム スイートコーン　グリンピース セロリー　ほうれんそう　みかん缶 パインアップル	582	12.9	18.9	2.2
8	水	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 やさいのナムル わかめスープ	豚肉もも 赤色辛みそ 飲用牛乳 乾燥わかめ 木綿豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 片栗粉 ごま油 炒りごま じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ 根深ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく 青ピーマン 緑豆もやし ほうれんそう	604	16.2	22.9	2.6
9	木	ホットドッグ 牛乳 パセリポテト 白いんげんのトマトスープ	ウインナー 飲用牛乳 鶏むね　白いんげん豆	コッペパン 有塩バター じゃがいも ひまわり油 薄力粉 三温糖	キャベツ パセリ セロリー にんじん たまねぎ トマト加工品	624	16.3	36.9	2.7
10	金	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き じゃことわかめのサラダ 吉野汁	飲用牛乳 鶏もも カットわかめ しらす干し 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 片栗粉 三温糖 米サラダ油 炒りごま	セロリー しょうが 緑豆もやし にんじん 粒コーン だいこん 根深ねぎ こまつな	590	16.7	29.0	2.7
13	月	麦ごはん 牛乳 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 煮びたし 粕汁	飲用牛乳 さけ 淡色辛みそ 油揚げ 高野豆腐 赤色辛みそ	精白米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 干ししいたけ はくさい こまつな だいこん 根深ねぎ	642	18.5	23.1	3.2
14	火	プルコギ丼 牛乳 コムタン風スープ みかん（1/2個）	ぶたこま肉 飲用牛乳 ぶたひき肉 鶏卵	精白米 おおむぎ 片栗粉 ひまわり油 はちみつ 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 大豆もやし にら セロリー 干ししいたけ だいこん キムチ 根深ねぎ チンゲンサイ みかん	597	15.6	22.3	2.2
15	水	きなこ揚げパン 牛乳 練馬野菜のツナあえ ほうれん草のｸﾘｰﾑスープ	きな粉 飲用牛乳　まぐろ缶詰 鶏もも肉　いんげんまめ 粉チーズ クリーム	コッペパン（ねじり）ひまわり油 グラニュー糖 揚げ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	こまつな 緑豆もやし キャベツ きゅうり ほうれんそう セロリー にんじん たまねぎ	723	13.8	45.8	2.2
16	木	ごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜たっぷりみそ汁 辛子あえ	普通牛乳 さば文化干し 豚こま肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 三温糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん 緑豆もやし ほうれんそう きゅうり	632	14.8	31.9	2.2
17	金	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 畑汁	飲用牛乳 鶏もも肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 三温糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ひまわり油	たまねぎ にんじん 粒コーン さやいんげん しょうが にんにく ごぼう だいこん こまつな	671	11.8	29.0	2.4
20	月	スパゲティナポリタンソース 牛乳 ごまドレッシングｻﾗﾀﾞ	豚肉　ウインナー クリーム 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー 青ピーマン 緑豆もやし きゅうり	641	15.5	33.6	2.7
21	火	あわごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 【沖縄郷土料理】	飲用牛乳 ぶたこま肉 木綿豆腐 鶏卵 鶏もも肉 もずく	精白米 あわ 米サラダ油 片栗粉	たまねぎ にんじん にがうり 緑豆もやし こねぎ	592	16.9	28.6	1.6
22	水	夏野菜のカレー 牛乳 ひじきのサラダ	豚もも肉 レンズまめ 飲用牛乳 ひじき しらす干し 淡色辛みそ	精白米 おおむぎ 米サラダ油 揚げ油 薄力粉 中ざら糖 ひまわり油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ なす ズッキーニ セロリー キャベツ きゅうり 大豆もやし	756	13.2	32.7	2.0
27	月	菜飯 牛乳 厚焼き卵 呉汁	飲用牛乳 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 黄だいず 豆乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 ごま油 炒りごま ひまわり油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	こまつな 干ししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん 根深ねぎ	565	14.9	26.0	2.3
28	火	メキシカンライス 牛乳 白身魚のマリネ 五目野菜スープ	ぶたひき肉 飲用牛乳 ホキ 鶏もも肉　黄だいず	精白米 おおむぎ 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 揚げ油 三温糖	トマト缶詰　たまねぎ　にんじん 粒コーン 青ピーマン　赤ピーマン セロリー しょうが　キャベ こまつな	662	14.5	32.9	2.8
29	水	麻婆豆腐丼 牛乳 茎わかめのサラダ	ぶたひき肉 赤色辛みそ 麦みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 くきわかめ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉　ひまわり油	しょうが 干ししいたけ にんじん　たけのこ にら 根深ねぎ　きゅうり 緑豆もやし	597	15.7	27.7	2.8
30	木	ひじきごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 やさいのあえもの	鶏もも ひじき 油揚げ 飲用牛乳 ぶたひき肉	精白米 もち米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも　片栗粉	にんじん　緑豆もやし きゅうり グリンピース しょうが たまねぎ　さやいんげん	636	13.6	23.8	2.8
31	金	ｾﾙﾌﾌｨｯｼｭﾊﾞｰｶﾞｰ 牛乳 ボイルキャベツ ＡＢＣスープ	ホキ 鶏卵 飲用牛乳 鶏もも肉　いんげんまめ	丸パン　薄力粉 パン粉 パン粉 揚げ油 三温糖 米サラダ油 ABCマカロニ	トマトピューレー キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう	608	16.6	38.0	2.5

※　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21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、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。

早ね 早おき 朝ごはん

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	626	15.4	29.4	2.4	316	104	2.1	252	0.38	0.51	27	4.5
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