



5月給食たより

・K・K・X・K・K・K・K・X・X・K・K・K

平成27年5月1日

練馬区立向山小学校

新年度が始まりひと月たちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子がみられますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人がチラホラ……。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう！

せすじの背筋を伸ばし、しよつぎ食器・はしはきちんと持つ

たべるときは口をとじ、よくかんで食べる

しよくじ食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

かんじやきち感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう

こんな人はいませんか？

食事中に立ち歩く

口に食べ物が入っているときに話す

よくがまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふさわしくない話をする

5月の30日は運動会ですね。だんだん気温も高くなってきています。



運動会の

お弁当作りの注意点！！

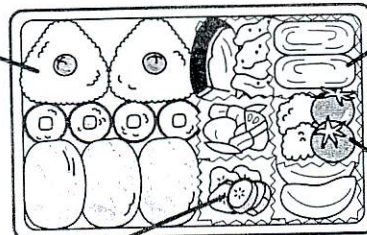


をご紹介します。

- ★おかずごとに仕切りを入れる。
- ★冷ましてから弁当箱に詰める。

ご飯

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい



肉・魚・卵

当日、よく火を通す。肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

ミニトマト

洗ってヘタを付けたまま入れる。(ヘタを取ったところから菌が入りやすい)

生野菜

酢漬けなどにする。(生野菜は菌が増えやすい)

<4月7日から4月27日使用食材一覧>

- ・北海道・玉ねぎ、大豆、ごぼう、ホルーツ、人参、バター、グリピース 宮城・豆腐
- ・青森・にんにく、ごぼう、人参、豚肉 岩手・鶏がら、鶏肉、豚肉
- ・山形・桃缶 栃木・にら、もやし、卵 茨城・さつま芋、ピーマン、パセリ、白菜
- ・千葉・マツカールム、パセリ、ねぎ、油あげ、大根、青梗菜 群馬・キャウリ、コンヤク、豆腐
- ・埼玉・小松菜、キャウリ、里芋 神奈川・キャベツ、鯖 静岡・かつお節 福井・麦
- ・愛知・キャベツ、トマトピューレ、ケチャップ 和歌山・みかん缶 兵庫・刻みのり
- ・愛媛・筍、清見、かつお節 徳島・人参 鹿児島・ツバ仔、スナップエンドウ
- ・沖縄・パナップ缶、いんげん 台湾・桜エビ、アヒルシソ、柿、バトム、芋
- ・北大西洋・いか

食べ物の働きを知ろう!



食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」

黄 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



緑 体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくらう!



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

2年生から6年生の方は今年度最初の引き落としが開始されます。4・5月分2ヶ月分の引き落としとなります残高のご確認をおねがいいたします。

引き落とし日 5月7日(木)です。

*1年生の引き落としは6月からです

5月の献立表

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
1	金	○	たけのこごはん 焼ししゃも からしあえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 ししゃも みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 ジャがいも 米油	人参 小松菜 もやし たけのこ ねぎ 大根 ごぼう	618 31.8
2	土		憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日				
3	日						
4	月						
5	火						
6	水						
7	木	○					
8	金	○	ごはん さんまの蒲焼き キャベツのゆかりあえ すまし汁	牛乳 さんま かつお節	米 ごま 片栗粉 揚げ油	人参 小松菜 ゆかり 大根 ねぎ ｷﾞﾗｰ へのきだけ	642 22
11	月	○	むぎごはん 家常豆腐 野菜のネギソースあえ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 たけのこ にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ ねぎ	613 25.8
12	火	○	ごはん さばの塩焼き ごまあえ 吉野汁	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 ちくわ かつお節	米 砂糖 かつ粉 ごま	人参 小松菜 白菜 ねぎ	624 25.7
13	水	○	ごまきなこあげパン コーンポテト ワンタンスープ	牛乳 きなこ 豚肉 鶏がら	パン 砂糖 ｸﾞｰﾌﾞﾙ ジャがいも ごま 米油 バター	人参 チンゲン菜 もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	602 21.7
14	木	○	ごはん のりのつくだ煮 ぎせい豆腐 青菜のみそしる	牛乳 のり 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ かつお節	米 砂糖 米油	人参 いんげん 小松菜 たけのこ 干ししいたけ 大根 しめじ ねぎ	595 26.3
15	金	○	ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 鶏がら 生クリーム	米 大麦 中ざらめ 砂糖 小麦粉 米油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞﾗｰ ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ	686 18.1
18	月	○	エッグトースト マセドアンサラダ レタススープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏がら	パン 砂糖 ジャがいも マヨネーズ 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ へのきだけ レタス きゅうり	612 20
19	火	○	ソース焼きそば フルーツヨーグルト ゆでそらまめく1年生そらまめさやむぎ>	牛乳 豚肉 ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 米油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし そらまめ ｼﾝｼﾞ かも ｷﾞﾗｰ	637 22.3
20	水	○	ごはん 松風焼 磯辺あえ 若竹汁	牛乳 鶏肉 大豆 卵 みそ かつお節 わかめ のり	米 パン粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜 ｷﾞﾗｰ 生姜	572 27.4
21	木	○	チキンライス イタリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 卵 鶏がら 粉チーズ	米 パン粉 バター 米油	人参 トマト缶 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ くだもの	630 23.9
22	金	○	ゆかりごはん ジャがいもの金平煮 さっぱり漬	牛乳 豚肉 大豆 塩昆布	米 砂糖 米油 つきこん ジャがいも ごま 揚げ油	人参 いんげん ゆかり ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり	563 19
25	月	○	ごはん 魚のごまピリ焼 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽのおかかあえ みそ汁	牛乳 さわら かつお節 みそ 油揚げ わかめ	米 砂糖 ジャがいも ごま	アスパラ 生姜 にんにく 玉ねぎ	609 28.6
26	火	○	キムチチャーハン 広東スープ ひとしおきゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 むきえび 豆腐 卵 鶏がら	米 片栗粉 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 たけのこ 白菜キムチ ねぎ 干ししいたけ 生姜 白菜 ｲｸﾞﾘ	574 29
27	水	○	こぎつねごはん じゃこいりサラダ むらくも汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 グリンピース ねぎ もやし 干ししいたけ	601 23
28	木	○	食パン 手作りりんごジャム 鶏肉のﾊﾞｰﾊﾞｰｷﾞｰｽﾞ ｻﾞﾐﾝｽｰﾌﾟ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン グラニュー等 砂糖 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ 米油 ｻﾞﾐﾝ	人参 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ 生姜 にんにく ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞﾗｰ	638 27.5
29	金	○	ごはん とんかつ ｷﾞﾗｰｷﾞﾗｰ はんぺんのすまし汁	牛乳 豚肉 かつお節 卵 はんぺん	米 小麦粉 パン粉 揚げ油	小松菜 キャベツ へのきだけ ねぎ	601 26.7
30	土		運動会				

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。ご意見・ご要望などを学校へお寄せください。牛乳は毎日あります。

一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
5月の平均	612	24.6	22.1 (32.5%)	346	2.4	214	0.28	0.42	14	4.1	2.6
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取材料一全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~4.2.0	0.4	0.4	20	5	2.5g未満