

9月給食たより

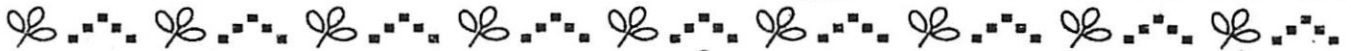
平成28年9月1日
練馬区立向山小学校



長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



お月見をしませんか?

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

15日の給食では、『お月見団子汁』を作ります。

**2016年の十五夜は9月15日、
十三夜は10月13日です**

<7月8日から7月20日までの使用食材一覧>

- 北海道・バター、大根、マツタケ、人参 山形・油揚げ
- 岩手・豚肉、鶏肉、いんげん
- 青森・にんにく、人参、トマト、豚肉 富山・大豆
- 栃木・もやし、卵 埼玉・小松菜、枝豆
- 群馬・玉ねぎ、三つ葉、ごぼう、大根、キャベツ、なす
- 枝豆、アスパラ、とうもろこし 千葉・人参、マツタケ、油揚げ
- 長野・ブロッコリー、パセリ、セリ、えのき、しんじょう
- 茨城・じゃがいも、ねぎ、ピーマン、小松菜、蓮根、南瓜、なす、とうもろこし 岡山・パン粉 高知・生姜
- 愛知・玉ねぎ、大豆 和歌山・みかん缶
- 愛媛・筍 兵庫・玉ねぎ、チヂミ 香川・玉ねぎ
- 鹿児島・かつお節 熊本・豚肉
- 長崎・じゃがいも 大分・干しいたけ
- ベトナム・いか ベトナム・むきえび
- パラグアイ・白ごま 北大西洋・いか
- アメリカ・マヨネーズ 米・秋田県産「ひとめぼれ」
- 6月生乳産地実績・千葉、岩手、宮城、秋田、北海道、青森

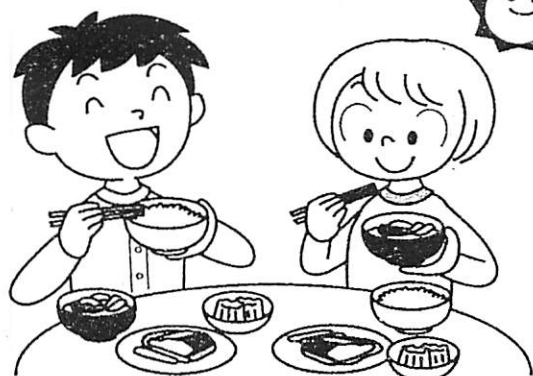
学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

9月の引き落とし日は、9月5日（月）です。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

☀️ 食べていますか？ 朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

☀️ 朝ごはんを食べることで…



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。

元気!



腸を動かし、便秘を防ぎます。

☀️ 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。



☀️ 主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



☀️ まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。



<お知らせ>

・給食試食会（1年生の保護者の方対象）の申込期間は、9月1日と2日の2日間となっています。お申込みお待ちしております。

9月の献立表

平成28年度 練馬区立向山小学校

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
				豚 血や肉・骨や歯をつくる	肉 熱や力のもとになる	穀 体の調子をととのえる	
1	木	○	おわりま 練馬スパゲティー フルーツポンチ	牛乳 ツナ缶詰	パスタ 砂糖	大根 しめじ もも缶 みかん缶 パイン缶	629 22
2	金	○	とろ 鶏ごぼうごはん しおく 塩肉じゃが ごまきゅうり	牛乳 鶏肉 鶏揚げ 豚肉	米 砂糖 しらたき ごま	人参 さやいんげん 生巻 ごぼう しめじ 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく	633 199
5	月	○	カレーライス 福神漬 くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖	人参 こんにゃく 生巻 玉ねぎ 福神漬 くだもの	693 19.7
6	火	○	ごはん 鯖のみそ煮 にびた 煮浸し さつま汁	牛乳 鯖 みそ 鶏揚げ	米 さつまいも 砂糖	人参 小松菜 生巻 もやし 大根 ごぼう ねぎ	618 27
7	水	○	くしろ 黒白ごま揚げパン にく 肉だんご野菜スープ コーンポテト	牛乳 豚肉 卵 豆腐	パン グラニュー糖 砂糖	人参 青梗菜 生巻 ねぎ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン	646 23.4
8	木	○	かじょうどうらんざん かふう 家常豆腐丼 華風きゅうり みかんゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉	人参 こんにゃく 生巻 たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	663 25.7
9	金	○	あおな 青菜じゃごごはん 菊花しゅうまい じり むらも汁 <鯖の節句献立>	牛乳 豚肉 卵 かつお節	米 片栗粉 米油 かつお	人参 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 生巻 コーン ねぎ	587 26
12	月	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き いものこ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 鶏揚げ	米 砂糖 塩 片栗粉	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	576 27.2
13	火	○	くりごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 鶏がら(だし) 豆腐	米 もち米 くり 片栗粉	人参 こんにゃく 生巻 コーン グリーンピース 大根 くだもの	660 21.5
14	水	○	ホットドック (ポイルキャベツ) もり 森のきのこシチュー	牛乳 フランクフルト 鶏肉	パン 砂糖 片栗粉	人参 こんにゃく 生巻 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ	696 25.1
15	木	○	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼 うめ 梅のりあえ お月見団子汁<お月見献立>	豚肉 のり みそ 卵	米 砂糖 白玉 ごま油	人参 小松菜 生巻 こんにゃく 練り梅 キャベツ 大根 ねぎ	625 30
18	金	○	チキンライス マッシュポテト はくせい 白菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	米 じゃがいも パター	トマトジュース 人参 玉ねぎ 白菜 トマト缶 マッシュルーム グリーンピース	587 19
20	火	○	さんまの蒲焼き丼 じゃがいものみそ汁 きゅうりの香漬	牛乳 さんま 鶏揚げ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり 生巻	689 23.5
21	水	○	ハムチーストーストバーガー ゆでブロッコリー ミネストローネ	牛乳 ハム 鶏肉 大豆	パン じゃがいも 米油	人参 フロccoli パセリ 玉ねぎ セロリー こんにゃく 生巻	657 26.8
23	金	○	パエリア いんげん豆いりポトフ	牛乳 いか 巻きえび 豚肉	米 じゃがいも	人参 赤ピーマン 玉ねぎ コーン マッシュルーム こんにゃく キャベツ	583 23.9
28	月	○	チャンポンめん さつまいものミルクに	牛乳 豚肉 いか うずらの卵	鶏し中華めん さつまいも	人参 こんにゃく 生巻 たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	609 24.5
27	火	○	食パン 手作りリンゴジャム ふとほうれん草のキャベツスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	パン グラニュー糖	人参 ほうれん草 リンゴ リンゴジュース 玉ねぎ 生巻 えのきだけ けし	606 27.9
28	水	○	マーボーなす丼 中華和え 白ごまプリン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豆乳	米 砂糖 片栗粉 米油	人参 たら こんにゃく 生巻 たけのこ なす キャベツ きゅうり	674 24.4
29	木	○	キャロットライス 魚のオニオン焼 ポテトスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	米 三喜糖 じゃがいも	人参 小松菜 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 生巻 じゃがいも	566 22.5
30	金	○	チャーハン 豚肉と冬瓜のスープ くだもの	牛乳 卵 焼き豚 なたと 豆腐	米 片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ グリーンピース 冬瓜 干しいたけ くだもの	568 22

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。
牛乳は毎日あります。

一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	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				食塩相当量 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月の平均	628	24.2	21.8(30.6%)	337	2.2	206	0.29	0.4	16	5.3	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1日分~全体の 30%	25%~ 350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)