

# 給食だより9月号

平成 30年 9月 3日  
練馬区立向山小学校

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

暑いようで、あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

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。

## 食べていますか？朝ごはん

朝ごはんを食べないと...

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。



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。



腸を動かし、便秘を防ぎます。



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

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。



## 今月の給食から

9月9日は董陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、平安時代より不老長寿を願い菊にまつわる行事が行われていました。給食では菊花ずしや菊花しゅうまいを取り入れました。

今月は、梨ご飯、さといも、さつまいも、梨など秋の味覚がいっぱいです。梨は古くから栽培され、皮の色から梨梨(翠梨・豊梨など)と青梨(二十世紀などに)に分けられます。



## 主な給食食材産地 7月分

いんげん...千葉県 アスパラガス・大豆...北海道 えのきたけ・パセリ...長野県  
白菜...茨城県 鶏肉...千葉県 キャベツ・きゅうり...群馬県 スッキーニ...山梨県  
かぼちゃ・ねぎ・なす・ピーマン・れんこん...茨城県 小松菜...練馬区 鶏玉子...  
茨城県 ごぼう...群馬県 菅蓴...じゃがいも...茨城県 生薑...高知県 冬苺...  
愛知県 オクラ...鹿児島県 餅...群馬県 ほうれん草...埼玉県 キヌサヤ...鹿児島県  
さといも...熊本県 玉葱...茨城県 チンゲンサイ...埼玉県 炭焼...にんにく・  
大蓼・ミニトマト...青森県 鶏肉...岩手県 菅蓴...茨城県 豚肉...  
岩手県 炭焼...いか...北太平洋 鮭...北海道 鰯...アラスカ ししゃも...  
ノルウェー ホキ...アルゼンチン いわし...千葉県

## 1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	609	23.7	20.0	328	2.1	195	0.43	0.52	23	4.6	2.4
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	20.0 20~25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

給食費の引き落としにご協力ください。  
9月の引き落とし日は10日(月)です。

9月の献立表

平成30年度

練馬区立 向山小学校

家庭数

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				※魚や肉、骨や歯を作る	質：糖や力のもとになる	糖：体の調子を整える		
3	月	○	きなご餅パン <small>（冷涼みかん）</small> 肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とうふ	コッパン ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう グラニューとう はるさめ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな みかん	577 23.5	
4	火	○	コメッコハヤシライス <small>（ぶどう）</small> ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき	こめ さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし マッシュルーム ピーマン トマトピューレ ぶどう	639 20.4	
5	水	○	ごはん <small>（鉄火みそ）</small> 五目肉じゃが <small>（野菜のごま和え）</small>	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	こめ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ たけのこ こまつな キャベツ グリンピース	642 20.3	
6	木	○	なすとトマトのスパゲッティ ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ ツナ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら こめあぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり なす	632 23.6	
7	金	○	きのこごはん <small>（竹輪の煮つけ）</small> 生揚げとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ かつおぶし なまあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しめじ しいたけ ねぎ こまつな ごぼう キャベツ しいたけ たまねぎ グリンピース	576 23.9	
10	月	○	菊花ずし <small>（つくね汁）</small> 煮豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ のり いんげんまめ	こめ さとう かたくりこ さとも	きくりに にんじん たけのこ れんこん きぬさや しいたけ こまつな かんぴょう たまねぎ しょうが	576 20.9	
11	火	○	フレンチトースト <small>（ポトフ）</small> 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン ウィンナー	ソフトフランスパン バター さとう じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	672 28.1	
12	水	○	ごはん <small>（野菜の和えもの）</small> 生揚げのそぼろあん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん グリンピース	601 24.3	
13	木	○	秋の響りごはん <small>（野菜のすまし汁）</small> さわらのみそ焼き	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ とうふ	こめ こめあぶら ごま さつまいも さとう	ごぼう にんじん しいたけ はくさい こまつな グリンピース だいこん えのきたけ	576 25.6	
14	金	○	ごはん <small>（酢豚）</small> 塩ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく ピーマン パイン もやし こまつな	651 21.6	
17	月		敬老の日					
18	火		ごはん <small>（沢煮焼）</small> 菊花しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ くり ごま かたくりこ ごまあぶら	しょうが しいたけ たまねぎ ホールコーン グリンピース ねぎ こまつな だいこん えのきたけ たけのこ にんじん	577 22.8	
19	水	○	ごはん <small>（さばの文化干焼き）</small> 土佐きゅうり <small>（金時汁）</small>	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ さつまいも	きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	648 24.6	
20	木	○	ミルクパン <small>（ポテトコロッケ）</small> ボイルキャベツ <small>（わかめスープ）</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ こまつな キャベツ	639 25.9	
21	金	○	ごはん <small>（じゃがいものきんぴら）</small> 鮭の南蛮焼き <small>（キャベツのみそ汁）</small>	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ こまつな キャベツ こんにゃく	579 28.2	
24	月	○	秋分の日 振り替休日					
25	火	○	ごはん <small>（こんぶとじゃこの佃煮）</small> まつかぜ <small>（松風焼き）</small> <small>（塩豚汁）</small>	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ とりにく たまご みそ ひじき あぶらあげ	こめ パンこ さとう じゃがいも ごま	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん しいたけ	615 27.0	
26	水	○	秋ごはん <small>（筑前煮）</small> 蒸しなす <small>（生姜醤油）</small>	ぎゅうにゅう あずき とりにく さつまあげ かつおぶし	こめ きび こめあぶら さとも さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん なす	582 21.7	
27	木	○	ごはん <small>（わかさぎのカレー揚げ）</small> 豆腐の煮もの <small>（舟きゅうり）</small>	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ さとう こめあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しらたき えのきたけ しめじ ねぎ こまつな きゅうり	591 24.9	
28	金	○	ジャンバラヤ <small>（果物の梨）</small> ビーフンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ ねぎ こまつなピーマン にんじん たけのこ なし	583 20.1	

※ 食 材 料 の 都合により献立を変更することがあります。