

5月給食だより

平成28年4月 光が丘第二中学校



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」

新学期が始まって1か月が過ぎました。新たな生活にも少しずつ慣れてきたころと思います。

さて、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。必ず食べる習慣をつけましょう。

1日の始まりを 朝ごはんて元気に！

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



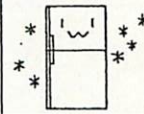
食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを

つけない



増やさない



やっつける



気温、湿度の高い日には、特に細菌やウイルスに気をつけるようにしましょう。調理前、生の肉や魚を扱う前などは、石けんでしっかりと手を洗いましょう。調理中は中まで十分に加熱をして、早めに食べることが重要です。

保護者の皆様へ

4月27日(水)の給食では、調理の都合で、杏仁豆腐ゼリーを提供することができませんでした。急な変更により、ご心配おかけいたしました。申し訳ありませんでした。

今回予定していた杏仁豆腐ゼリーについては、5月11日(水)の献立で出す予定です。

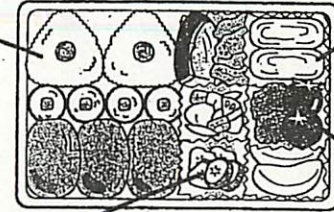
緑が目まぶしい、爽やかな季節になりました。ゴールデンウィークも始まり、旅行や行楽、そして運動会などで、お弁当を作る機会も増えると思います。

これから気温が上がり、お弁当を作る際には、より一層衛生管理に注意が必要です。



梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

★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。



生野菜 酢漬けなどにする。
(生野菜は菌が増えやすい)

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。

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)

お弁当は、なるべく涼しい所で保管しましょう。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないように、工夫してください。

★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんにく	練馬区 青森県	だいこん	練馬区	枝豆	埼玉県 千葉県
キャベツ	練馬区 神奈川県	たけのこ	福岡県	きゅうり	埼玉県 栃木県
じゃがいも	鹿児島県	しめじ	長野県	セロリ	静岡県
ほうれん草	東京都	青梗菜	東京都	椎茸	東京都
たまねぎ	北海道	ぜんまい	高知県 徳島県	アンデスメロン	茨城県
ふき	栃木県	さやえんどう	愛知県	ブルーベリー	東京都
もやし	栃木県	アスパラガス	東京都	カラオレンジ	愛媛県
牛乳	千葉県 群馬県	北海道 岩手県	秋田県 宮城県	青森県	

学校納付金引き落とし日のお知らせ

学校給食費(教材費等)が、5月27日(金)に引き落としになります。必ず前日までに、入金(納入)をお願い致します。やむをえず、入院や公欠など特別な事情によりお休みする場合は、担任の先生を通じて、4日前までに申請してください。その期間の給食費を、年度末に返金させていただきます。



5月の献立

平成28年度

練馬区立光が丘第二中学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
2月	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目みそ汁 抹茶ムース	鶏肉 (かつお節) 味噌 牛乳 パールアガー 調理用乳 生クリーム	米 麦 でん粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 砂糖 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 コーン グリンピース 大根 しめじ ねぎ	929 29.2	2(月) 抹茶ムース 5月1日の八十八夜にちなんで、抹茶ムースを作ります。
6金	牛乳 八宝おこわ ひじき入り厚焼き卵 青梗菜と豆腐のスープ くだもの(カラオレンジ)	えび うすら卵 豚肉 卵 (鶏ガラ) 豆腐 牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん 青梗菜 たけのこ 干し椎茸 コーン グリンピース 玉葱 にんにく 生姜 カラオレンジ	808 31.7	
9月	牛乳 黒砂糖パン レンズ豆のスープ 白身魚の香草パン粉焼 マーマレードラバ	ベーコン (鶏ガラ) レンズ豆 メルルース 牛乳	黒砂糖パン パン粉 はちみつ 米油 マヨネーズ オリーブ油	にんじん セロリ 玉葱 キャベツ にんにく 干しぶどう マーマレード レモン	771 32.3	6(金) 八宝おこわ 5月5日の端午の節句にちなんで、おこわを作ります。
10火	牛乳 麦ごはん きのこ鍋汁 鶏肉の照り焼き もみなのお浸し	(鶏ガラ) 豆腐 コチ ュジャン 味噌 鶏肉 かつお削り 牛乳	米 麦 でん粉	にんじん 大根菜 えのきたけ しめじ まいたけ 干し椎茸 白菜 ごぼう ねぎ 生姜 もやし	740 32.1	
11水	牛乳 大豆入りドライカレー コーンサラダ 杏仁豆腐ゼリー	豚肉 大豆 牛乳 寒天 調理用乳	米 麦 砂糖 米油	にんじん にんにく 生姜 セロリ 玉葱 干しぶどう マッシュルーム キャベツ コーン パイン缶	854 28.7	10(火) きのこ鍋汁 東京都産の舞茸と椎茸を使った、具だくさんのきのこ鍋汁です。
12木	牛乳 ぶきごはん 生揚げのぶきよせ煮 キャベツの甘味噌かけ	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 三温糖 白ごま 米油 ショートニン	にんじん さやいんげん 小松菜 ぶき 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ	796 28.5	
13金	牛乳 五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 (鶏ガラ) うすら卵 ハム いか えび 牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖 水あめ 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし きくらげ ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	813 29.2	19(木) 深川めし 毎月19日は食育の日です。今回は、東京の郷土料理である深川めしと、東京の伊豆諸島産の糸寒天を使ったサラダを出します。
16月	牛乳 ガーリックピラフ シャーマンポテト キャベツのスープ くだもの(河内晩柑)	豚肉 ベーコン (鶏ガラ) 牛乳	米 じゃがいも 米油 パター	にんじん にんにく 玉葱 ごぼう セロリ キャベツ 河内晩柑	754 23.1	
17火	牛乳 ごはん 沢煮梅 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの土佐漬け	(かつお節) 豚肉 油揚げ 味噌 かつお削り 牛乳	米 砂糖 パター	にんじん 大根 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし きゅうり 生姜 レモン	784 37.0	23(月) グリンピース ごはん 初夏が旬の、グリンピースを使ったごはんです。1年生が、グリンピースのさやを剥きます。
18水	牛乳 ぶどうパン アスパラガスのシチュー キャロットソースサラダ	鶏肉 (鶏ガラ) 牛乳 調理用乳 生クリーム 粉チーズ	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 パター	にんじん アスパラガス 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり もやし コーン	833 29.3	
19木	牛乳 深川めし ししゃものカレー揚げ 糸寒天サラダ 具だくさん味噌汁	油揚げ あさり (かつお節) 豆腐 味噌 牛乳 糸寒天 ししゃも	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも ごま油 米油	にんじん さやえんどう 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱 大根 ねぎ	765 30.7	
20金	牛乳 ビビンバ ワカメスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 (鶏ガラ) 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん にんにく 生姜 ぜんまい もやし 生姜 たけのこ ねぎ	831 33.5	27(金) 鷹と生姜の炊き込みごはん 春から初夏が旬の鷹を使ったごはんです。
23月	牛乳 グリンピースごはん 野菜のみそ汁 さばの七味焼き くだもの(アンデスメロン)	(かつお節) 油揚げ 味噌 豆腐 鯖 牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖 白ごま	にんじん 小松菜 グリンピース 大根 ねぎ にんにく 生姜 アンデスメロン	794 34.5	
24火	牛乳 トマトソースパスタ 大根サラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン 卵 牛乳 調理用乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 三温糖 粉糖 オリブ油 米油 パター	トマト缶 にんじん にんにく 大根 きゅうり ブルーベリー	877 24.7	
25水	牛乳 きびごはん 肉じゃが ごぼうチップサラダ	豚肉 (かつお節) 牛乳	米 もちきび こんにゃく じゃがいも 三温糖 砂糖 米油 白ごま	にんじん いんげん 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	775 23.3	
26木	牛乳 翡翠炒飯 棒餃子 きくらげと豆腐のスープ	豚肉 卵 (鶏ガラ) 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 でん粉 シュウマイの皮 米油 ごま油	小松菜 たら にんじん にんにく キャベツ 生姜 もやし きくらげ ねぎ	775 32.0	
27金	牛乳 鯉と生姜の炊き込みごはん 豚汁 野菜の磯辺和え	かつお 豚肉 豆腐 (かつお節) 味噌 かつお削り 牛乳 のり	米 もち米 でん粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油 白ごま	にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ ごぼう もやし	766 34.7	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μg	RE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
5月分平均	791	29.9	25.1(28.6)	391	3.4	368	0.49	0.6	42	6.2	3.5				
摂取基準	820	30 25~40	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満				