

給食だより

令和3年度6月号 大泉第二中学校

令和3年5月28日

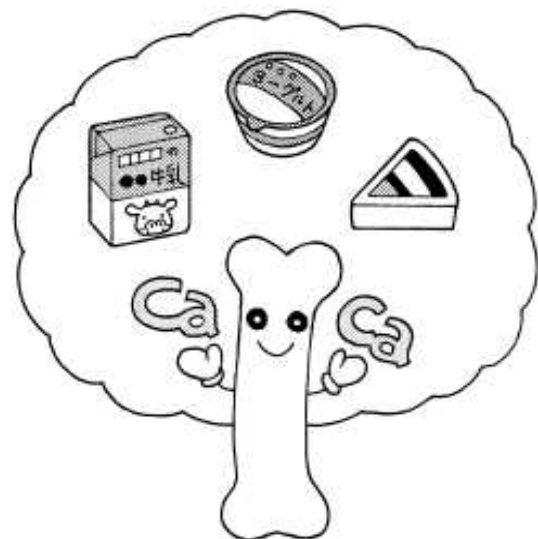
校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



梅雨の季節が近づいてきました。日ごとの寒暖差が大きくなっていますので、体調を崩さないようにしっかり食べて、気をつけて過ごしましょう。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月の給食だよりでは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な“カルシウム”について取り上げます。

丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでいませんか？ 牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



6月の献立より

◇4日(金) 体育祭前日

カレーライス・小松菜とキャベツのソテー・オレンジゼリー

いよいよ明日は体育祭！体育祭や試合の前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に十分蓄えておくことが大切です。脂質は控えめにして、炭水化物を多くとるようにしましょう。

◇11日(金) 入梅

枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・おひたし・冬瓜汁

入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。

また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

◇16日(水) 練馬区産キャベツ献立の日

麦入りご飯・たっぷりキャベツの甘辛炒め・生揚げ入りたまごスープ

練馬区では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を養う」ために、9日に全小中学校一斉「練馬区産のキャベツ」を使用した学校給食を実施します。大二中では、9日の給食がないため、16日に実施します。

大二中では、練馬区産のキャベツを使ってたっぷりキャベツの甘辛炒めを作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しんでみてください。

◇18日(金) 食育の日(毎月19日)

バレンシア風パエリア・トルティージャ・にんにくスープ

今月の食育の日は“スペイン”がテーマです。

スペインは地方によって、気候、習慣、言語も方言以上の違いがある国です。そのため、料理も地方によって大きく異なります。当日のお昼の放送で料理について解説します！

◇21日(月) 食育月間 東京都(都内産のブルーベリー使用)

スパゲッティラタトゥイユ・キャベツのマスタードサラダ

・ブルーベリーとヨーグルトのマフィン

夏野菜(トマト・ナス・ズッキーニ)をたっぷり使って“スパゲッティラタトゥイユ”を作ります。また、夏が旬のブルーベリー(小平市産。日本で初めてブルーベリーを栽培した農園のブルーベリーです。)とヨーグルトを使用してマフィンを作ります！

◇25日(金)

ご飯・麻婆茄子・ワンタンサラダ・ミニトマト

夏野菜のひとつである、茄子をたっぷり使って“麻婆茄子”を作ります。ピリ辛な味が食欲を刺激します！

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

| 日 | 曜 | 牛乳 | 令和3年度 6月献立表 | | | | 6つの基礎食品とその働き | | | | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | | | |
|----|---|----|--|-------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--|------------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 添え物 | 体の組織をつくる | | 骨や歯の成分になる | | 健康を保持し・代謝を調節する | | | | エネルギー源になる | | 効果的なエネルギー源 |
| | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| 1 | 火 | ○ | ご飯 | 魚のみそ和え | かきたま汁 | | かつお 大豆 みそ たまご 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが ごぼう 白菜 ねぎ | 米 でんぷん じゃがいも 三温糖 | 米油 ごま | 825 | 17.6 | | | |
| 2 | 水 | ○ | 豚肉のコチュジャン丼 | | 野菜のごま和え | わかめと豆腐 のスープ | 豚肉 みそ 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんにく 小松菜 大根 | にんにく しょうが ごぼう キャベツ もやし セロリー たけのこ ねぎ | 米 三温糖 でんぷん 上白糖 | 米 ごま 米油 | 786 | 15.1 | | | |
| 3 | 木 | ○ | 麦入りご飯 | 厚揚げとねぎの そぼろ煮 | 切干ときゅうりの さっぱり和え | | かつお 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん | しょうが ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり | 米 小麦 三温糖 でんぷん | ごま 米油 ごま油 | 835 | 15.5 | | | |
| 4 | 金 | ○ | カレーライス | | 小松菜とキャベツの ソテー | オレンジゼリー | 豚肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 | にんにく トマト 小松菜 | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ みかん | 米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 | 米油 バター | 872 | 11.6 | | | |
| | | | 5日に体育祭実施の場合 土曜日→お弁当 火曜日→お弁当 水曜日→お弁当 5日中止・6日実施の場合 土曜日→お弁当 日曜日→お弁当 水曜日→お弁当 5日・6日 両日とも中止の場合 土曜日→お弁当 火曜日→お弁当 水曜日→お弁当 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | ○ | ホットドッグ | | ポテトサラダ | バミセリスープ | ウィンナー 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ | コッペパン 三温糖 上白糖 じゃがいも マカロニ | バター 米油 | 741 | 14.1 | | | |
| 11 | 金 | ○ | 枝豆ご飯 | 鶏肉の梅みそ焼き | 磯浸し | 冬瓜汁 | 鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ | 牛乳 のり | 小松菜 にんじん | 枝豆 ねり梅 キャベツ とうがん | 米 三温糖 こんにゃく | 米油 | 754 | 16.7 | | | |
| 14 | 月 | ○ | 麦入りご飯 | ししゃもの 南蛮漬 | キャベツの おかか和え | ふのり汁 | かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 子持ちししゃも ふのり | にんじん ピーマン | ねぎ キャベツ もやし 白菜 大根 | 米 小麦 でんぷん 薄力粉 上白糖 三温糖 じゃがいも | 米油 | 787 | 15.1 | | | |
| 15 | 火 | ○ | 中華丼 | | 華風和え | 大豆の かりんとう | 豚肉 いか うすらのたまご かまぼこ 大豆 きなこ | 牛乳 | にんじん | たけのこ 白菜 たまねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり | 米 三温糖 でんぷん 醤油香南 上白糖 黒砂糖 | 米油 ごま油 | 832 | 15.3 | | | |
| 16 | 水 | ○ | 麦入りご飯 | たっぷりキャベツ の甘辛炒め | 生揚げ入り たまごスープ | | 豚肉 みそ 鶏肉 たまご | 牛乳 | にんじん ピーマン 小松菜 | にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ 白菜 | 米 小麦 三温糖 でんぷん | ごま油 米油 ごま | 823 | 15.7 | | | |
| 17 | 木 | ○ | ご飯 | 鯖の麦みそ焼き | 辛子醤油和え | けんちん汁 | さば みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | もやし ごぼう 大根 ねぎ | 米 三温糖 小麦 じゃがいも こんにゃく | ごま ごま油 | 799 | 16.8 | | | |
| 18 | 金 | ○ | バレンシア風 パエリア | | トルティージャ | にんにくスープ | 鶏肉 ベーコン たまご | 牛乳 生クリーム | にんじん トマト さやいんげん パセリ こまつな | にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ | 米 じゃがいも 三温糖 | オリーブ油 米油 | 785 | 14.5 | | | |
| 21 | 月 | ○ | スパゲッティ ラタトゥイユ | | キャベツの マスタードサラダ | ブルーベリーと ヨーグルトの マフィン | ベーコン 鶏肉 みそ たまご | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | にんじん トマト | にんにく セロリー たまねぎ なす スズキニ キャベツ きゅうり ブルーベリー | スパゲッティ 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 | オリーブ油 米油 | 832 | 13.9 | | | |
| 22 | 火 | ○ | 麦入りご飯 | 生揚げの すき焼き風煮 | 野菜のおかか炒め | さくらんぼ | 豚肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが ねぎ 白菜 ふなしめじ キャベツ さくらんぼ | 米 小麦 こんにゃく 三温糖 | 米油 | 784 | 15.8 | | | |
| 23 | 水 | ○ | ご飯 | 鯖のカレー 竜田揚げ | おひたし | かぼちゃの みそ汁 | 鶏肉 白いんげん豆 ウィンナー | 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 ピザチーズ | にんじん ピーマン パセリ | みかん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし パセリ | コッペパン 上白糖 でんぷん じゃがいも | 米油 バター | 743 | 17.9 | | | |
| 24 | 木 | ○ | コッペパン | カレークリーム グラタン | 野菜とウィンナー のスープ | みかんジャム | 鶏肉 白いんげん豆 ウィンナー | 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 ピザチーズ | にんじん ピーマン パセリ | みかん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし | コッペパン 上白糖 でんぷん じゃがいも | 米油 バター | 791 | 15.8 | | | |
| 25 | 金 | ○ | ご飯 | 麻婆茄子 | ワンタンサラダ | ミニトマト | 豚肉 大豆 生揚げ みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 ミニトマト | にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ ねぎ なす もやし きゅうり | 米 小麦 三温糖 でんぷん ワンタンのかわ | 米油 ごま油 | 838 | 12.8 | | | |
| 28 | 月 | ○ | 麦入りご飯 | いなだの ピリ辛焼き | 五目金平 | はたけ汁 | いなだ 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 | にんじん 小松菜 | しょうが ごぼう れんこん 干ししいたけ じゃがいも | 米 小麦 上白糖 つきこんにゃく じゃがいも | 米油 ごま油 | 806 | 16.1 | | | |
| 29 | 火 | ○ | カレーうどん | | じゃがもち | ひとしお きゅうり | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり | うどん でんぷん じゃがいも 三温糖 | 米油 | 753 | 12.5 | | | |
| 30 | 水 | ○ | 高野豆腐のそぼろ丼 | | カリカリじゃこ サラダ | さといもの みそ汁 | 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 みそ | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん さやいんげん 小松菜 | しょうが たけのこ 干ししいたけ ねぎ えのきたけ 大根 | 米 小麦 白滝 三温糖 里芋 | 米油 ごま | 785 | 16.6 | | | |

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

| 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 (μgRAE) | 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 | 798 | 15.2 | 28.6 | 3.4 | 404 | 115 | 3.3 | 304 | 0.44 | 0.58 | 39 | 6.3 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |