

6月給食だより



令和6年5月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 外岡 美子

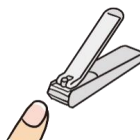
梅雨の季節になりました。この時期は、気温と湿度がグッと上がったり、気圧の変化などで、体調を崩しやすくなりますので、水分補給や規則正しい生活で体調の管理に気をつけたい時期です。また食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になる時期でもありますので、食事前の手洗いや、衛生面には特に気を配りましょう。

きれいな身支度できていますか？

安全な給食を提供するために、給食室では細心の注意を払って調理をしています。

そして安全であるためには、給食室だけでなく、給食の準備も衛生的に行われることが大切です。どうしてきれいな身支度が必要なのかを子どもたち自身も理解して、給食の準備ができるとういと思っています。

爪切り



手洗い



清潔なハンカチ



清潔な給食着



よくかんで食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯の健康は生きていく上で欠かせません。むし歯の予防には、食後のていねいな歯磨きが一番大切ですが、よくかんで食べることもむし歯予防につながります。そのほかにも、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

<p>あ じがよくわかる</p>	<p>た べすぎを防ぐ</p>	<p>し やべりがはっきりする</p>	<p>は をしょうぶにする</p>
<p>か ん予防に役立つ</p>	<p>い を快調にする</p>	<p>の うを活性化する</p>	<p>ち からが出せる</p>

「グリーンピースのさやむき」



2年生が給食に出すグリーンピースのさやむきを行いました。「お豆9個入ってたよ。」「赤ちゃんだ、ちいさいよ。」「硬くてひらかないよ。」楽しんで、いろいろと気が付いて、さやからお豆をむく姿がみられました。グリーンピースに詳しくなったり、グリーンピースに苦手意識のある子はちょっぴり距離が近づいたり、一つの経験になったのではないのでしょうか。



～旬の食材

練馬産キャベツ



練馬はキャベツの生産量が都内第一位です。今月は区内の各小中学校で、練馬区で収穫されたキャベツを使用したミートローフが登場します。楽しみにしてください。

* 給食で使用した食材の産地について(5月～)*
にんじん(徳島) ごぼう(青森) さやいんげん(千葉)
セロリー(静岡) グリーンピース(鹿児島) にら(栃木)
はくさい(茨城) たまねぎ(北海道) ねぎ(千葉)
あまなつ(熊本)
わかさぎ(北海道) カツオ(静岡)
鶏肉(宮崎、岩手) 豚肉(群馬)



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
5月分平均(中学年)	590	25.3g(17.2%)	19.7g(30.1%)	334	87	2.3	283	0.35	0.52	24	6.4	2.7			

6 月献立表

令和6年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			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)	
4 火	ゆかりごはん 牛乳 あじフライ 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ☆かみかみ献立	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん キャベツ たまねぎ	654 17.7
5 水	黒砂糖パン 牛乳 ねり丸キャベツたっぶりミートローフ パミセリスープ ☆ねり丸キャベツの一斉給食	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン 豚肉	黒砂糖パン パン粉 米油 パミセリ	キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜 パセリ	588 19.7
6 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 マカロニスープ くだもの(メロン)	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 バター 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 コーン キャベツ メロン	569 17.2
7 金	親子丼 牛乳 豆腐団子汁 あじさいゼリー	とり肉 卵 牛乳 豆腐 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉 粉 カルピス	たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ぶどうジュース	639 15.6
10 月	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 梅じゃこサラダ ずまし汁 ☆入梅献立	牛乳 いわし ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 米油	生姜 もやし にんじん きゅうり ねり梅 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	590 17.5
11 火	スパイシーライス 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 くだもの(りんご)	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん しめじ グリンピース りんご	574 13.9
12 水	カラフルピラフ 牛乳 ツナ入り焼きコロッケ ベーコンと野菜のスープ	とり肉 牛乳 まぐろ缶 豆腐 ベーコン 豚肉	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ビーマン キャベツ 小松菜	667 13.9
13 木	五目とりめし 牛乳 ししゃものみりん焼き 豆腐とわかめのみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ わかめ アガー	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ オレンジジュース みかん缶	557 16.9
14 金	練馬スパゲティ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ フルーツヨーグルト	まぐろのり 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 小松菜 にんじん もやし コーン みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	581 16.2
17 月	たくあんごはん 牛乳 さばの照り焼き 芋団子汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豚 肉	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	たくあん にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	598 19.1
18 火	セルフフィッシュサンド 牛乳 ゆでキャベツ リボンマカロニのトマトスープ	ホキ 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	548 20.7
19 水	新ごぼう入りドライカレー 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ ☆旬の食材「新ごぼう」	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり コーン	624 14.3
20 木	チンジャオロースー茸 牛乳 中華スープ くだもの(冷凍みかん) ☆世界の料理「中国」	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん	573 16.1
21 金	シシジュシー 牛乳 イナムドゥチ(沖縄豚汁) サーターアンダギー ☆郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 厚揚げ みそ 豆乳	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖	生姜 こねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	654 14.6
24 月	わかめごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 いわしすり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油	生姜 たまねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん キャベツ	604 17.8
25 火	五目うどん 牛乳 もちもちのりポテト くだもの(さくらんぼ)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	米油 うどん じゃが芋 片栗粉 バター	干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	563 15.7
26 水	カレーピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 豆乳コーンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 鶏ひき 肉 卵 豆乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳/バター	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ粉 コーン	665 17.0
27 木	なすと厚揚げのみそ炒め丼 牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	566 14.5
28 金	麦ごはん 牛乳 味付けのり 大豆入り筑前煮 和風サラダ	牛乳 味付けのり 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 白すりごま	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	582 16.2

4日(火)
☆かみかみ献立
6月4日の虫歯予防デー
にちなんで、かみごたえ
のある献立を出します。
しっかりかんで食べま
しょう。



5日(水)
☆ねり丸キャベツ給食
練馬区の小中学校で一斉
に、ねり丸キャベツを使
用した給食を出します。



10日(月)
☆入梅献立
6月10日の「入梅」にち
なんで、梅といわしを
使った献立です。「入梅
いわし」といわれるよう
に、いわしのおいしい季
節です。



20日(木)
～世界の味めぐり～
「中国」
「チンジャオロースー」
とはビーマンと細切りに
した肉などをいためた料
理です。肉は、豚肉や牛
肉を使用します。



21日(金)
～日本の郷土料理～
「沖縄県」
6月23日は沖縄戦の戦没
者を追悼する「慰霊(いれ
い)の日」です。この日
にちなんで沖縄料理を出
します。



***おはしチャレンジ !!**
(24日、25日、28日)
おはしを「正しく持つ」
こと、「正しく使う」こ
との両方を意識して食
べる献立になっています。
チャレンジカードを見な
がら、おはしの持ち方に
気をつけて食べましょ
う。



※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(19回)