

# 7月給食だより



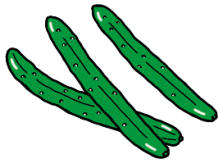
令和6年6月28日  
練馬区立豊第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
栄養士 外岡 美子

梅雨があけると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい飲み物ばかりとりすぎたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏ったり不足したりして夏バテや熱中症の原因になります。日々の食事を大切に、こまめな水分補給を心掛け、暑さに負けず元気に過ごしたいですね！

## ★ 旬の食材 ★

夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルがたっぷりで、夏バテ予防になります☆

### きゅうり



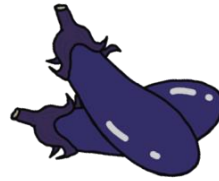
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

## クローズアップ とうもろこし

とうもろこしのひげの本数と粒の数を数えてみると同じ数、または近い数になります。ひげであるおしべは受粉すると先が枯れて根本がふくらみ、粒(実)になるので、ひげの本数と粒の数は同じになるのです。

とうもろこしは、収穫して時間がたつと甘みが減って、栄養価も落ちるといわれています。皮は古くなると白っぽくなるので、皮つきのものを選ぶときは、皮の緑色が濃くてみずみずしく、ひげが多くて先が褐色または黒褐色のものを選ぶと、粒が多く、完熟したものを選ぶことができます。

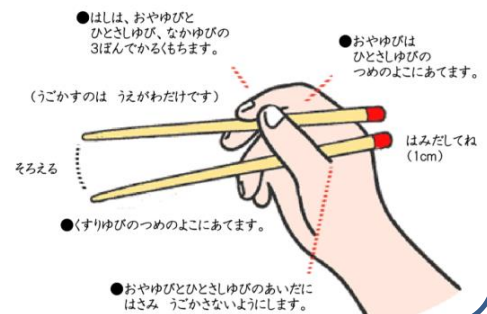
今月11日の給食は「蒸しとうもろこし」です。あまくておいしい旬のとうもろこし、楽しみにしててください。



## ～おはしの国の子どもたちだから～

おはしを正しく使えると、食べる姿がきれいでかっこいいのはもちろんのこと、しっかりと食べ物をつかめるので、食べるのにこまらないですね。世界のなかでもおはしを使う国は約30%、そのなかでもおはしだけを使って食事をするのは日本だけです。グローバル化が進んでいく中、おはしが使えるということは食文化の継承を通して自分らしさの一部を表す側面も持ち合わせます。おはしに苦手意識のある場合は、ぜひご家庭の日々の食事の場面でも意識して練習してみてくださいね。

## おはしの正しいもちかた



# 7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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年並	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)		
1 月	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいも中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース ビーマン	603 16.8	<p><b>3日(水)</b> ・<b>ひまわり団子</b> 肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸した、ひまわりをイメージした肉団子です。</p>  <p><b>5日(金)</b> ☆<b>七夕献立</b> そつめんで天の川をイメージしたすまし汁や、フルーツを入れた夏らしいゼリーを作ります。</p>  <p><b>8日(月)</b> ~<b>世界の味めぐり</b>~ 「<b>タイ</b>」 ・<b>ガバオライス</b> とり肉や豚肉を野菜と炒めてパジルを使って味付けをしたタイ料理です。</p>  <p><b>9日(火)</b> ☆<b>オリンピックメニュー「フランス」</b> ・<b>ケッシュ</b> 卵と生クリームを使って作る、フランスのロレーヌ地方の郷土料理です。</p>  <p><b>11日(木)</b> ・<b>夏野菜カレー</b> 素揚げしたなす、かぼちゃを入れて、いつものカレーよりも色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。</p> 
2 火	バターライス 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ビーンズポテト コンソメスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン とり肉	米 麦 バター マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 片栗粉 米油	パセリ粉 コーン にんじん たまねぎ キャベツ	631 15.8	
3 水	じゃことごまのごはん 牛乳 <b>ひまわり団子</b> とうがんとチンゲン菜のスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 麦 白ごま パン粉 ごま油 春雨	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん とうがんと チンゲンサイ	572 18.5	
4 木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ オレンジケーキ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米油 スパゲティ 砂糖 小麦粉 豆乳バター きび砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	654 15.4	
5 金	夏ちらし 牛乳 天の川汁 セブフルーツゼリー ☆七夕献立	とり肉 えび 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ そうめん	干しいたけ にんじん れんこん 枝豆 たけのこ 小松菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	541 16.6	
8 月	<b>ガバオライス</b> 牛乳 ニラともやしのスープ くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ビーマン エリンギ もやし たら すいか	595 16.7	
9 火	ミルクパン 牛乳 ベーコンとポテトのケッシュ ポトフ ☆オリンピックメニュー「フランス」	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ ワインナー 豚肉	ミルクパン 米油 じゃが芋	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん キャベツ	654 17.3	
10 水	麦ごはん 牛乳 豚肉ととうがんのみそ炒め さつま汁 ぶどうゼリー ☆旬の食材「とうがん」	牛乳 豚肉 みそ とり肉 油揚げ アガー	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	にんじん 大根 とうがんと ほうろ ねぎ ぶどうジュース	618 16.2	
11 木	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 蒸しとうもろこし  1年生 とうもろこしの 皮むき活動	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 米油 バター 小麦粉 さらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす 枝豆 かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん りんご とうもろこし	615 13.0	
12 金	枝豆ごはん 牛乳 にぎすの南蛮つけ 五目うま煮 ☆旬の食材「枝豆」 	牛乳 にぎす 豚肉 大豆	米 もち米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 ねぎ 生姜 ほうろ たまねぎ にんじん さやいんげん	698 16.4	
16 火	スタミナ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 ねぎ	595 15.4	
17 水	大豆入り昆布ごはん 牛乳 さば揚げ煮 かきたま汁	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん 生姜 ねぎ 小松菜	630 20.2	
18 木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	569 15.6	

※ 食材料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。(13回)

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
7月分平均 (中学年)	613	25.2g(16.5%)	20.6g(30.4%)	318	91	2.2	274	0.43	0.53	25	8.2	2.6			

## <7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	もやし	栃木県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	えのき	長野県 新潟県
しょうが	高知県	なす	埼玉県	キャベツ	茨城県 群馬県	しめじ	長野県 新潟県
たまねぎ	兵庫県 北海道 練馬区	赤ピーマン	宮城県	かぼちゃ	茨城県	小玉すいか	群馬県 千葉県
じゃがいも	茨城県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県 茨城県	米	秋田県産「萌えみのり」
セロリ	長野県 静岡県	はくさい	茨城県 長野県	にら	栃木県 群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
にんじん	千葉県 茨城県 北海道	ねぎ	埼玉県 群馬県 茨城県	とうがんと	千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
きゅうり	埼玉県 千葉県	れんこん	茨城県 熊本県	ほうれんそう	栃木県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	小玉すいか	群馬県 千葉県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県