

給食だより 夏



令和6年7月19日
練馬区立豊第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 外岡 美子

待ちに待った夏休みがはじまります。長いお休みの間は、自分の好きなことにじっくり取り組んだり、普段なかなかできないことにチャレンジしたり、充実した時間を過ごせるとよいと思います。そして、せっかくの夏休みには、ぜひ、食事の準備や片付けや調理にも挑戦してみてください。「食べることは生きる事」食べた物が、よく考える脳の材料や大きくなる体の材料、活動をするときのエネルギーになります。食事を用意するところから始まる食べる力も、意識をして、少しずつ高めていきたいものです。しっかり食べて、元気に夏を過ごして、2学期にはひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています。

【給食のレシピを紹介します】

～ おいもと大豆のから揚げ ～

【材料：一人分】

- ・じゃがいも 30g
- ・さつまいも 30g
- ・大豆 10g
- ・でん粉 3g
- ・食塩 少々
- ・揚げ油 適量



- ①じゃがいもとさつまいもは1.5cm角に切る。
- ②大豆は戻してゆででんぷんをまぶして揚げる。
- ③塩で味をつける。揚げる。

～ ひまわり団子 ～

【材料：一人分】

- ・豚ひき肉 40g
- ・塩こしょう 少々
- ・ねぎ 7g
- ・たまねぎ 10g
- ・パン粉 5g
- ・酒 1g
- ・こいくちしょうゆ 3g
- ・卵 12g
- ・しょうが、ごま油 適量
- ・コーン 15g



コーンのまぶし
具合を検討中☆



- ①ひき肉～ごま油を混ぜ合わせて団子の生地を作る。
- ②生地を丸めて団子にし、コーンをまぶして蒸す。

【給食調理風景】

洗うのも、切るのも、丸めるのも、運ぶのも、数を数えるのも、ごはんを混ぜるのも、大量です。給食は時間との闘い。どうやって作ったらよいか、作戦会議がカギとなります。調理さんたち、すごいですね！



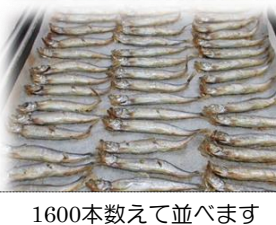
慎重にそそぎます



メロンは16等分



うどん140kg!



1600本数えて並べます



丸めます



りんごは6等分



リズムが大事。技が光る。
割卵&攪拌には集中力と腕力も必要です。

◆給食室の夏休み◆

夏季休業中には、排水管や換気扇など普段なかなかできない場所の清掃、調理機器類の分解清掃、刃物の研磨、害虫の駆除などを行います。栄養士や調理員は、衛生管理や給食運営に関する研修や講習会などを受講しています。9月からの給食提供にむけて、給食室チーム一同しっかりと準備をしていきたいと思ひます。

【白衣・マスクについて】



2学期は初日から給食があります。白衣を持ち帰った児童は忘れずに持ってくるようお願いいたします。また給食当番は「白衣・帽子・マスク」をつけて配膳します。ランドセルの中には、数枚のマスクの準備をお願いいたします。

9 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 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※100g当り	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)			
2 月	豚肉のうま煮料 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	553 16.9	9日(月) ・菊花蒸し もち米にターメリックで黄色い色をつけ、肉団子のまわりに菊の花のようにまぶして蒸します。 	
3 火	ねぎ塩カルピス 牛乳 五目野菜スープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ごま油 てん粉	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき しモン生姜 干しいたけ 小松菜 みかん	633 15.2		
4 水	ココア揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ フルーツ牛乳寒天	牛乳 鶏肉 卵 寒天 練乳 豆乳	ミルクパン 油 砂糖 ごま油 片栗粉 香肉	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 みかん 缶 バイン缶	604 15.0		
5 木	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 野菜の生姜しょうゆかけ 呉汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	599 21.0		
6 金	チリピーズライス 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ビューレ トマトジュース キャベツ	617 14.9		
9 月	きのことコーンのご飯 牛乳 菊花蒸し 沢煮椀 ☆重陽の節句献立	とり肉 牛乳 豚肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米	しめじしいたけ コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 大根 みつば	545 16.8		17日(火) ・手作りお月見団子 かぼちゃを使って黄色い色のお月様をイメージした白玉団子を作ります。 
10 火	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグきのこあんかけ 五色あえ 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 白すりこま	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ 大根 ごぼう	580 16.9		
11 水	あんかけ焼きそば 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ ホワイトボンチ	豚肉 牛乳 大豆 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 カルピス	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん 缶 バイン缶 桃缶	587 15.9		19日(木) ・世界の味めぐり～「ギリシャ」 「ムサカ」は、じゃがいもとナス、ミートソースに、ホワイトソースを重ねて焼いたギリシャの代表的な家庭料理です。「ファソラーダ」は白いんげん豆を使ったスープです。 
12 木	ガーリックライス 牛乳 魚のさっぱりソース イタリアンスープ	ベーコン 牛乳 ホキ とり肉 チーズ 卵	米 麦 豆乳/バター 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんにく パセリ 生姜 にんじん たまねぎ コーン 小松菜	615 17.9		
13 金	五目うま煮料 牛乳 ワタンスープ くだもの(ぶどう食べくらべ) ☆旬の食材「巨峰/マスカット」	豚肉 かまぼこ ずら 卵 牛乳	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ もやし 小松菜 ねぎ ぶどう マスカット	594 15.5		
17 火	ゆかりごはん 牛乳 鮭の香味焼き 肉じゃが 手作りお月見団子 ☆十五夜献立	牛乳 鮭 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	638 19.2		
18 水	カレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ 缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳/バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン なし	648 12.3		
19 木	胚芽パン 牛乳 △ムサカ(ギリシャ風グラタン) ファソラーダ(白いんげん豆のスープ) ☆世界の味めぐり「ギリシャ」	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 チーズ ベーコン いんげん豆	胚芽パン じゃが芋 コーヒー油 小麦粉 上新粉 米油	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ビューレ トマトジュース パセリ 生姜 キャベツ 小松菜	557 18.7		
20 金	蕪ごはん 牛乳 いわしの生煮煮 わかめとじゃこのサラダ かきたま汁 ☆お彼岸献立	ささげ 大豆 牛乳 いわし わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉	ねぎ 生姜 もやし にんじん きゅうり 干しいたけ 小松菜	547 22.4	25日(水) ・鳥村さんのブルーベリーマフィン 東京都小平市にある鳥村農園は、日本で初めてブルーベリーを作った農園です。この鳥村農園のブルーベリーで、米粉のマフィン焼きます。 	
24 火	チャーハン 牛乳 ジャンボぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ なら 生姜 にんにく チンゲンサイ	620 16.4		
25 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスロー 鳥村さんのブルーベリーマフィン	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉 豆乳/バター フルーベリージャム	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトビューレ なす キャベツ コーン ブルーベリー	641 14.8		
26 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 干草和え	牛乳 焼きのり 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん ねぎ もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ	602 16.8	27日(金) ・日本の郷土料理～「岩手県」 ・はっと汁 小麦粉をねって作った生地をうすくのばして汁に入れた料理です。 	
27 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 はっと汁 りんごゼリー ☆郷土料理「岩手県」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ アガー	米 麦 米油 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 まいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 りんごジュース	605 15.3		
30 月	昆布ごはん 牛乳 ししやものカレー揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの(梨)	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししやも 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ なし	566 17.5		

※ 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。(19回)

エネルギー	たんぱく質	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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
597	25.0	20.3	344.0	92	2	265.0	0.42	0.52	24.00	6.1	2.6