



給食だより

7月

令和3年6月30日
練馬区立早宮小学校
校長 須藤田鶴子
栄養士 池田真理子
(児童数配布)

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨があけると夏の暑さも本格化します。まだ、体が夏の暑さに慣れていないこの時季は、体調を崩しやすくなります。食事・運動・休養とバランスのよい生活をして、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

【季節の食材】



とうがん



ピーマン



トマト



おくら



なす



かぼちゃ

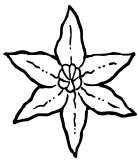


すいか

夏野菜の花をあてよう！

ある夏野菜の花です。何の花か分かりますか？

① 病気を予防する栄養がたっぷり。この野菜が赤くなると医者が青くなる、と言われるほどです。



② 乾燥したものをすりつぶして焼き、ごはんのかわりに食べている国もあります。油としても使われます。



③ カンボジアから伝わった野菜なので、この名前がついたそうです。丸ごとなら、冬まで保存できます。



⇒答えは左下

7月7日は「七夕」です

「七夕」は、ひこ星と織りひめという男女の星が天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に一度、7月7日にだけ会えるという伝説から始まりました。短冊を笹にかざる風習は、江戸時代から始まった日本だけのものです。七夕の日には、一年間病気にならないようにと願って“そうめん”を食べます。給食でも星に見立てたオクラが入った「オクラとそうめんのすまし汁」がです。

夏の食生活 小さなことに気をつけよう！



・三食きちんと食べる



・こまめに水分をとる



・おやつを食べ過ぎない

給食がなくても、しっかりとろう！



・牛乳、乳製品をとる

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、**7月12日(月) (再引き落とし26日)**です。事前に口座残高をご確認ください。

【6月】主な食材の産地について

たまねぎ(兵庫・佐賀) にんじん(千葉) じゃがいも(長崎)
にんにく(青森) 生姜(高知) キャベツ(茨城) ねぎ(千葉)
もやし(栃木) きゅうり(群馬) ピーマン(茨城) ごぼう(群馬)
さくらんぼ(山形) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 豚肉(茨城)
鮭(北海道) カツオ(静岡) ししゃも(アイスランド) 牛乳(千葉など)



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

7月の献立表



練馬区立早宮小学校

令和 3 年度

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー たんぱく質 | だし・調味料 料理に味・香りを付ける |
|----|---|---|-------------------------|--------------------------------|--|--------------------|---|
| | | | 赤 血や肉・骨や歯をつくる | 黄 熱や力のもとになる | 緑 体の調子をととのえる | | |
| 1 | 木 | きつねごはん さけのたつたあげ 冬瓜のすまし汁  | 豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 | 米 油 砂糖 片栗粉 | にんじん 生姜 とうが ん 小松菜 | 572 kcal 28.4 g | かつお節 昆布 醤油 塩 酒 |
| 2 | 金 | 食パン・ブルーベリージャム ポークビーンズ ごまドレサラダ  | いんげん豆 ベーコン 豚肉 | 食パン 砂糖 コーンスターチ 油 じゃが芋 ごま | ブルーベリー ぶどうジュース レモン セロリ たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし きゅうり とうもろこし | 582 kcal 24.3 g | 鶏骨 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ 醤油 パプリカ粉 オースバイス 酢 |
| 5 | 月 | 麦ごはん 白身魚のチリソース ナムル わかめと卵のスープ | ホキ 豆腐 わかめ 卵 | 米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま | にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん | 567 kcal 25.4 g | 鶏骨 塩 こしょう 酒 ケチャップ パプリカ粉 豆板醤 醤油 |
| 6 | 火 | ジャンバラヤ スパイシーポテト ABCスープ | 豚肉 ソーセージ | 米 油 じゃが芋 マカロニ | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 小松菜 | 577 kcal 19.3 g | 鶏骨 醤油 ワイン 塩 こしょう 酒 カレー粉 パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ |
| 7 | 水 | ちらし寿司 ししゃもの磯辺揚げ オクラと素麺のすまし汁  | 卵 油揚げ のり ししゃも 青のり 豆腐 | 米 砂糖 油 小麦粉 麩 そうめん | にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん 小松菜 オクラ | 632 kcal 28.5 g | かつお節 昆布 酢 塩 醤油 みりん |
| 8 | 木 | 焼きカレーパン 夏野菜のスープ すいか  | 豚肉 ベーコン | 丸パン 油 片栗粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 | にんにく 生姜 たまねぎ トマト セロリ にんじん キャベツ スズキニ とうもろこし すいか | 680 kcal 25.0 g | 鶏骨 ワイン 塩 こしょう カレー粉 ガラムマサラ 中濃ソース |
| 9 | 金 | チンジャオロース丼 ピリ辛きゅうり とうふドーナツ  | 豚肉 豆腐 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ パプリカ ピーマン きゅうり ねぎ | 561 kcal 20.9 g | 酒 醤油 塩 こしょう 酢 一味唐辛子 ベーキングパウダー |
| 12 | 月 | ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめのごま醤油あえ | のり 豚肉 大豆 さつま揚げ わかめ | 米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 ごま | 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん もやし 小松菜 | 578 kcal 22.5 g | かつお節 酒 みりん 醤油 塩 酢 |
| 13 | 火 | わかめごはん かじきとコーンの揚げ煮 かきたま汁 冷凍みかん  | わかめ かじき 鶏肉 豆腐 卵 | 米 ごま 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし 生姜 さやいんげん えのきたけ こねぎ みかん | 633 kcal 27.6 g | かつお節 醤油 みりん 酒 塩 こしょう |
| 14 | 水 | 麦ごはん さばの塩焼き じゃがいものキンピラ炒め 豆腐の味噌汁 | さば 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | 米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま | にんじん ごぼう ねぎ | 610 kcal 28.7 g | かつお節 塩 醤油 一味唐辛子 |
| 15 | 木 | なすとトマトのスパゲッティ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト  | ベーコン 豚肉 ヨーグルト | 油 スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 | なす にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり とうもろこし 桃缶 パイナップル みかん缶 ぶどう缶 | 640 kcal 25.0 g | 塩 こしょう ワイン ケチャップ 中濃ソース パプリカ粉 酢 粉からし |
| 16 | 金 | ごまごはん 豚肉と生揚げの煮物 こまつなのあえもの 冷凍パイ | 豚肉 厚揚げ | 米 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 | 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし パインアップル | 618 kcal 22.1 g | かつお節 塩 酒 醤油 みりん 一味唐辛子 |
| 19 | 月 | チキンライス 魚のチーズ包み揚げ 野菜スープ | 鶏肉 かじき チーズ 豚肉 | 米 油 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ | 674 kcal 31.4 g | 鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 酒 ワイン |
| 20 | 火 | 夏野菜の米粉カレーライス  ツナと枝豆のサラダ つぶつぶみかんゼリー | 豚肉 ツナ缶 寒天 | 米 油 米粉 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン りんご もやし 枝豆 みかんジュース みかん缶 | 596 kcal 20.1 g | 鶏骨 カレー粉 醤油 塩 中濃ソース ワイン ターメリック ガラムマサラ 酢 オースバイス こしょう |

9月の献立表

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|--------------------|----------------------------|--|--------------------|-------------------------|
| 2 | 木 | マーボーなす丼 中華スープ 冷凍みかん | 豚肉 みそ 鶏肉 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なす えのきたけ にら みかん | 561 kcal 18.8 g | 鶏骨 醤油 豆板醤 酒 塩 こしょう |
| 3 | 金 | わかめごはん 肉じゃが 揚げごぼうのサラダ | わかめ 豚肉 さつま揚げ みそ | 米 ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう | 567 kcal 21.4 g | かつお節 酒 みりん 醤油 塩 こしょう |

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・飲用牛乳は毎日あります。
- ・給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

【一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)】

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

| 7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 (ugRAE) | 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 | 609 | 16.4 | 29.0 | 2.4 | 336 | 93 | 2.3 | 228 | 0.41 | 0.51 | 29 | 6.8 |

(児童数配布)