



給食だより

9月

令和3年9月1日発行
 練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 栄養士 池田 眞理子
 (児童数配布)

なが なつやす お がつ あつ のこ あさばん くうき あき けはい
 長い夏休みが終わりました。9月はまだまだ暑さが残りますが、朝晩の空気は秋の気配をただよわせる
 じ き まいにちげんき す しよく た せいかつ
 時期でもあります。毎日元気に過ごすためには、1日3食きちんと食べ、生活リズムをととのえることが
 たいせつ はやね はやお あさ こころ きそくただ がっこうせいかつ おく
 大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい学校生活を送みましょう。

【季節の食材】



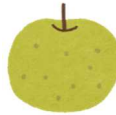
さつまいも



さんま



さけ



なし



ぶどう



かき

なつやす あ せいかつ 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



なつやす によ ふかしやあさねぼうがつづいてしまったときは、まずは早起
 きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはん
 を食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜ふ
 かしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしま
 います。
 はやおね はやおき ・あさごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえま
 しょう。



しゅん 旬の さかな 魚のひみつ ~さけ(鮭)~

さけは、川で生まれた後、広い海を数年泳いで成長し、産卵のために自分の生まれたふるさとの川に戻っ
 てきます。なぜ戻ってこられるのか、はっきりしたことはまだわかっていません。さけの身は赤い色をして
 いますが、実は**自身の魚**です。身が赤い理由は、海で食べるエサに**アスタキサンチン**という赤みの色素が含
 まれているからです。体内で目の機能を正常に保ったり、皮ふや粘膜などを健康に保ってくれるビタミンA
 が働きます。



【7月】主な食材の産地について

たまねぎ (兵庫) にんじん (千葉) ジャがいも (長崎) にんにく (青森) しょうが (高知) ねぎ (栃木) もやし (栃木) 小松菜 (埼玉)
 ピーマン (茨城) なす (栃木) キャベツ (練馬区) きゅうり (練馬区) かぼちゃ (練馬区) ブルーベリー (練馬区) すいか (熊本)
 鮭 (北海道) かじき (太平洋) さば (欧州) 鶏肉 (岩手・宮崎) 鶏卵 (青森・栃木) 豚肉 (茨城) 牛乳 (千葉など)

学校給食費の徴収にご協力ください。
 9月の徴収は、9月10日(金) (再引き落とし27日)です。
 事前に口座の残高をご確認ください。



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんばく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			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		
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 さつまいも 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
6	月	じゃこ入りふりかけごはん カツオと大豆の甘辛揚げ けんちん汁 	しらす干し おかか 青のり かつお 大豆 豆腐	米 ごま 油 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 大根 にんじん しめじ 小松菜 ねぎ	562 kcal 32.5 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん
7	火	ごまごはん さばの文化干し おひたし 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	白菜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	640 kcal 26.4 g	かつお節 塩 酒 醤油
8	水	コーンマヨトースト トマトシチュー なし 	ハム 豚肉	食パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	たまねぎ とうもろこし セロリー にんじん マッシュルーム トマト なし	597 kcal 22.6 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ワイン ケチャップ ウスターソース
9	木	五目ひじきご飯 菊花だんご だいこんの和風汁 	鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 卵	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ 生姜 にんにく とうもろこし 大根 しめじ 小松菜	573 kcal 24.3 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 こしょう
10	金	あんかけチャーハン 南蛮風きゅうり ぶどうゼリー 	卵 豚肉 かまぼこ 寒天	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	セロリー にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり ぶどうジュース ぶどう缶	550 kcal 21.4 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒 酢 一味唐辛子
13	月	ジャージャー麺 わかめと卵のスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵	油 中華めん 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり みかん	575 kcal 25.7 g	鶏骨 豆板醤 酒 塩 こしょう 醤油
14	火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツのごま和え どさんこ汁	鮭 みそ 豚肉	米 油 砂糖 バター ごま じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく もやし とうもろこし こねぎ	603 kcal 28.8 g	かつお節 塩 こしょう 酒 みりん 醤油
15	水	ナン キーマカレー マセドアンサラダ	豚肉 大豆 チーズ	ナン 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり とうもろこし	593 kcal 24.2 g	塩 こしょう ワイン ケチャップ カレー粉 中濃ソース 醤油 酢 粉からし ターメリック クミン 粉バウダー
16	木	ごはん ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	豚肉 卵 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	しいたけ たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	574 kcal 23.8 g	かつお節 塩 こしょう みりん 醤油 酒 酢
17	金	さんまのひつまぶし おかか和え 三つ葉入りすまし汁 	さんま 鶏肉 かまぼこ 豆腐 おかか	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし しいたけ えのきたけ みつば	564 kcal 21.3 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油 塩
20日(月) 敬老の日							
21	火	まいたけごはん そくせきづけ いなかな汁 みたらしだんご 	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 白玉粉 砂糖 片栗粉	にんじん まいたけ キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	557 kcal 19.4 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩
22	水	冷やしうどん 野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 たまねぎ ごぼう みつば	513 kcal 20.1 g	かつお節 昆布 醤油 塩 酒 みりん
23日(木) 秋分の日							
24	金	麦ごはん さばのごま醤油焼き もやしあえ 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 もやし にんじん きゅうり ねぎ	547 kcal 25.2 g	かつお節 醤油 酒 一味唐辛子 塩 みりん こしょう 酢
27	月	えび入りカレーピラフ キャベツのクリームスープ スイートポテト 	鶏肉 えび 牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム	米 油 さつまいも 砂糖 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ	655 kcal 22.4 g	鶏骨 ターメリック ワイン 酒 カレー粉 醤油 塩 こしょう パセリ粉
28	火	そぼろ丼 具だくさんみそ汁 柿 	鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 柿	607 kcal 23.6 g	かつお節 醤油 酒 塩
29	水	秋鮭ときのこのまぜご飯 こまつなのあえもの さつま汁 	鮭 油揚げ 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	生姜 まいたけ えのきたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	557 kcal 24.4 g	かつお節 醤油 酒 塩 醤油 みりん 一味唐辛子
30	木	はちみつトースト テリコンカン オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 油 じゃが芋 砂糖	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト キャベツ きゅうり もやし	520 kcal 20.0 g	鶏骨 ワイン パセリ粉 塩 こしょう 醤油 ケチャップ チリパウダー ウスターソース 酢

- ・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。

【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。

9月	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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	574	16.4	30.8	2.6	325	90	2.2	232	0.36	0.52	28	5.9

(児童数配布)