



給食だより 6月

令和4年5月31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)

梅雨の季節がやってきました。“梅雨”という言葉は梅の実が熟す頃にふる雨からそう呼ばれたという説や、湿気が多く霪(かび)の生えやすい霪雨(ばいう)から梅雨(ばいう)となったという説があります。雨にぬれたあじさいや梅の実など、梅雨の時期ならではの景色を楽しみましょう。

季節の食材



あじ



いわし



キャベツ



えだまめ



ピーマン



ズッキーニ



メロン

ねりまさん 練馬産キャベツを食べよう!

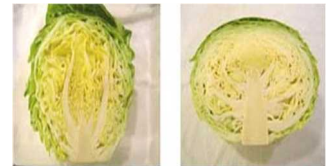


左:春キャベツ 右:冬キャベツ

毎年6月と11月、私たちの住む練馬区でとれたキャベツを給食で味わうことができます。キャベツは、練馬区の畑で一番多くつくられている野菜です。春キャベツの特徴は、葉がやわらかく、巻きがふっくらしています。サラダで食べることもできますし、火を通して甘みがあり、おいしく食べられます。右の写真で、冬キャベツと比べてみましょう。



きひら 切り開いてみると...



本校では、6月8日(水)の「ホイコーロー丼」で使用します。味や食感を楽しみながら食べましょう。

◆キャベツについての豆知識◆

- ・キャベツとレタスはよく似ているが、キャベツはアブラナ科、レタスはキク科で同じ種類ではない。白菜や大根、チンゲンサイはキャベツの仲間である。
- ・シュークリームの「シュー」は、フランス語でキャベツという意味。見た目がキャベツに似ていたため。

6月4日から歯と口の衛生週間です



柔らかいものばかり食べたり、よく噛まずに飲みこむ食べ方を続けると、あごが成長せず、歯並びが悪くなります。健康な歯は一生の宝物です。今から虫歯になりにくい食生活を心がけましょう。



あまいおかしやジュースをだらだらたべつけない



よくかんでたべる



しよくじのあととはしっかりはみがきをする

【5月】主な食材の産地について

- にんじん(徳島) たまねぎ(兵庫) じゃがいも(鹿児島)
- 生姜(高知) にんにく(青森) キャベツ(愛知)
- きゅうり(群馬) もやし(栃木) ねぎ(千葉) 大根(千葉)
- かぶ(千葉) ほうれん草(埼玉) しめじ(長野)
- いちご(栃木) さけ(北海道) さば(千葉) かつお(静岡)
- 鶏肉(宮崎) 豚肉(茨城) 鶏卵(青森) 牛乳(東京など)

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、6月10日(金)
(再引き落とし日は25日)です。事前に口座残高をご確認ください。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

6月の献立表



令和4年度

練馬区立早宮小学校

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 体の調子きととのえる		
1	水	ごまごはん 肉じゃが あげごぼうのサラダ	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	566 kcal 20.9 g	かつお節 塩 酒 みりん 醤油 こしょう
2	木	ジャージャー麺 もやしナムル にらたまスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	油 中華めん 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ もやし	550 kcal 26.6 g	鶏骨 豆板醤 酒 塩 こしょう 醤油 酢
3	金	豚丼 けんちん汁 紅白ゼリー	豚肉 豆腐 寒天 乳酸菌飲料	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 アセロラジュース	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	581 kcal 20.3 g	かつお節 昆布 酒 塩 醤油 みりん
6日(月) 開校記念日							
7	火	食パン 手作りみかんジャム チリコンカン わかめサラダ	豚肉 大豆 わかめ	食パン 砂糖 コーンスターチ 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	みかん缶 みかんジュース 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	527 kcal 19.8 g	ワイン パセリ粉 塩 酢 こしょう ケチャップ 醤油 リバウター クスターソース
8	水	ホイコーロー丼 わかめスープ メロン  ★練馬キャベツ給食★	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ メロン	560 kcal 23.5 g	鶏骨 酒 ラー油 醤油 みりん 塩 こしょう
9	木	ごはん いわしの蒲焼き おひたし 豆腐のみそ汁 	いわし 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 もやし 小松菜 ねぎ	567 kcal 25.9 g	かつお節 酒 醤油 塩
10	金	梅ちりめんごはん ししゃもの石垣あげ さつま汁 ★入梅★	しらす干し ししゃも 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま油 小麦粉 ごま さつま芋	梅干し ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	567 kcal 21.9 g	かつお節 酒 醤油 塩
13	月	ごはん あじの香味だれ キャベツのごまあえ なめこ汁 	あじ みそ 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 キャベツ にんじん なめこ みつば	557 kcal 26.9 g	かつお節 醤油 酒 一味唐辛子 酢 みりん
14	火	じゃこ入りふりかけごはん 家常豆腐 わかめのごま醤油あえ	しらす干し おかか 青のり 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ もやし 小松菜	628 kcal 30.3 g	塩 醤油 酒 豆板醤 ラー油 酢
15	水	チキンカレーライス カラフルサラダ 	鶏肉	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー りんご きゅうり キャベツ とうもろこし ピーマン もやし トマト	605 kcal 19.6 g	鶏骨 酒 塩 粉チーズ 酢 こしょう マッシュルーム ケチャップ リバウター クスターソース 粉からし
16	木	黒砂糖パン かぼちゃのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	641 kcal 24.2 g	鶏骨 塩 こしょう 酢 パセリ粉 醤油
17	金	キムチチャーハン トックスープ 冷凍アップル	豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 トック	にんじん キムチ ピーマン セロリー しいたけ たまねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 りんご	548 kcal 19.7 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう
20	月	じゃこ入りわかめごはん 大豆入り筑前煮 もやしあえ	わかめ しらす干し 鶏肉 大豆 さつまいも	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり	570 kcal 24.0 g	かつお節 酒 みりん 醤油 こしょう 塩 酢
21	火	きなこ豆乳トースト ごまドレッシング ABCスープ	きな粉 豆乳 豚肉	食パン 砂糖 マーガリン ごま油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜	538 kcal 21.1 g	鶏骨 塩 酢 醤油 バニラエッセンス こしょう ワイン
22	水	枝豆そぼろごはん さじきのバーベキュー焼き だいこんの和風汁 	豚肉 かじき 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく ねぎ りんご レモン 大根 しめじ 小松菜	550 kcal 28.0 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩
23	木	豚バラ高菜ご飯 チーズ入りいもち いなな汁	豚肉 チーズ 豆腐 みそ	米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	にんじん 高菜漬 ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	552 kcal 19.2 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩
24	金	麦ごはん さばの塩焼き こまつなのあえもの じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	559 kcal 26.1 g	かつお節 みりん 醤油 塩 一味唐辛子
27	月	そぼろ丼 おかかあえ 三つ葉入りすまし汁	鶏肉 大豆 卵 おかか かまぼこ 豆腐	米 油 砂糖	生姜 にんじん ごぼう ほうれん草 もやし みつば しいたけ えのきたけ	586 kcal 27.3 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 みりん
28	火	五目ひじきごはん さばの竜田あげ かしわ汁 冷凍みかん	鶏肉 ひじき 油揚げ さば 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ 生姜 大根 ねぎ 小松菜 みかん	627 kcal 29.1 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 みりん
29	水	えびピラフ ほうれん草入りキッシュ ラタトゥイユスープ 	ハム えび ベーコン クリーム 卵 チーズ 鶏肉	米 バター 油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 にんにく ズッキーニ なす ピーマン トマト	599 kcal 25.6 g	鶏骨 酒 塩 こしょう パセリ粉 醤油 ケチャップ
30	木	ごはん さけの西京焼き 千草あえ 豚汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 こんにゃく	小松菜 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ	553 kcal 28.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 酒 酢 みりん

- ・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。

6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	573	16.9	29.7	2.5	339	93	2.3	194	0.26	0.45	15	5.6

(児童数配布)