

給食だより

7月



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】



トマト



なす



ピーマン



とうがん



ズッキーニ



おくら



かじき



すいか

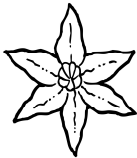


ブルーベリー

夏野菜の花クイズ!

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とおふが入った「オクラとそうめんのすまし汁」がでます。

夏の食生活 いろん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、しっかりとうろう!



・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11日(月)** (再引き落とし25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) にんじん(徳島) じゃがいも(鹿児島)
にんにく(青森) 生姜(高知) ねぎ(栃木) キャベツ(練馬区)
大根(練馬区) 小松菜(埼玉) もやし(栃木) きゅうり(宮崎)
メロン(茨城) あじ(タイ・ベトナム) かじき(神奈川)
豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 牛乳(東京など)



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

7月の献立表



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 体の調子をととのえる		
1	金	ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 こまつなのあえもの	のり 豚肉 大豆 さつまいも	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	576 kcal 21.8 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 一味唐辛子
4	月	カレーチーズトースト 夏野菜のスープ 白桃ゼリー	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 寒天	食パン 油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ スズキニ レモン とうもろこし 桃缶 桃ジュース	565 kcal 25.2 g	鶏骨 カレー粉 クミン ターメリック コリアンダー 塩 こしょう ワイン 酢 ヶチャップ ウスターソース
5	火	鶏ごぼうごはん ししゃもの磯辺あげ 冬瓜のすまし汁	鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐	米 もち米 油 砂糖 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん とうがん 小松菜	544 kcal 25.4 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん
6	水	チンジャオロース井 レタスとコーンの卵スープ すいか	豚肉 ベーコン 卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン とうもろこし レタス すいか	547 kcal 22.4 g	鶏骨 酒 醤油 塩 こしょう
7	木	★たなばた★ えび入りちらし寿司 おひたし オクラとそうめんのすまし汁	卵 油揚げ えび 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油 麩 そうめん	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜 オクラ	559 kcal 24.4 g	かつお節 昆布 酢 塩 みりん 酒 醤油
8	金	ジャンバラヤ きゅうりとトマトのサラダ ABCスープ	豚肉 ソーセージ	米 油 砂糖 ごま油 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 きゅうり トマト 小松菜	561 kcal 18.1 g	鶏骨 塩 酒 醤油 ターメリック ワイン こしょう クミン ヶチャップ 酢 パプリカ粉 ガーリックパウダー カレー粉
11	月	ごはん あじの塩焼き キャベツのおかかあえ 豚汁	あじ おかか 豚肉 豆腐 みそ	米 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	574 kcal 28.9 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん
12	火	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 砂糖 ごま	ブルーベリー ぶどうジュース セロリ にんにく たまねぎ 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	562 kcal 23.8 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 中濃ソース 酢 パプリカ粉 オリーブオイル
13	水	五目おこわ きすの天ぷら さつま汁	豚肉 なたと きす 鶏肉 油揚げ みそ	米 もち米 ごま油 油 砂糖 小麦粉 さつま芋	生姜 しいたけ にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	585 kcal 26.3 g	かつお節 醤油 酒 塩
14	木	わかめごはん かじきとコーンのあげ煮 かきたま汁	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	562 kcal 22.9 g	かつお節 醤油 みりん 酒 塩 こしょう
15	金	なすとトマトのスパゲッティ コーンサラダ 冷凍パイン	ベーコン 豚肉	油 スパゲッティ 砂糖	なす にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パインナッブル	568 kcal 23.1 g	塩 こしょう ワイン ケチャップ 中濃ソース オレガノ パセリ粉 醤油 酢
18日(月) 海の日							
19	火	麦ごはん さばの文化干し 干草あえ 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 じゃが芋	小松菜 にんじん もやし ねぎ	571 kcal 24.5 g	かつお節 塩 酢 醤油
20	水	夏野菜の米粉カレーライス ツナと枝豆のサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ缶	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 大根 枝豆 みかん	604 kcal 20.8 g	鶏骨 カレー粉 ターメリック クミン オリーブオイル ヶチャップ ワイン コリアンダー ガラムマサラ 醤油 塩 中濃ソース ワイン ウスターソース ケチャップ 酢

9月の献立表

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 体の調子をととのえる		
1	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 ねぎ しいたけ なす もやし えのきたけ 小松菜 みかん	561 kcal 19.9 g	鶏骨 醤油 豆板醤 酒 塩 こしょう
2	金	カレーピラフ じゃがいもポタージュ パリパリサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム	米 油 じゃがいも ワンタン 砂糖	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 セロリ キャベツ もやし	578 kcal 18.1 g	鶏骨 ターメリック ワイン カレー粉 こしょう パセリ粉 塩 酢 醤油

- ・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	570	16.6	29.4	2.4	321	89	2.1	191	0.29	0.45	15	6.1

(児童数配布)