



給食だより

9月

令和4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 真理子
(児童数配布)

なが なつやす お なが なつやす お
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 じょうく 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りましょう。

【季節の食材】



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
夏休みに夜ふかしや朝ねぼうが続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。



旬の魚のひみつ ~ 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
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分かっていません。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 (青森) じゃがいも (長崎) 生姜 (高知) にんにく (青森) 小松菜 (埼玉) キャベツ (群馬) もやし (栃木)
ズッキーニ (長野) 冬瓜 (静岡) ピーマン (茨城) レタス (長野) すいか (石川) ブルーベリー (東京) ししゃも (アイスランド)
あじ (長崎) かじき (静岡) さば (ノルウェー) 鶏肉 (岩手・宮崎) 鶏卵 (青森・栃木) 豚肉 (茨城) 牛乳 (東京など)

学校給食費の徴収にご協力ください。
9月の徴収は、9月12日(月) (再引き落とし26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	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香をつける
			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 にんにく 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 牛乳 ベーコン クリーム	米 油 じゃが芋 ワンタンの皮 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 セロリー 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 塩 こしょう 酢 醤油 パセリ粉
5	月	ごまごはん 生揚げの煮もの じゃこ入りあえもの	豚肉 厚揚げ しらす干し	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 もやし	591 kcal 21.4 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん 酢
6	火	ごはん カツオと大豆のごまみそだれ こまつなのあえもの 豆腐のみそ汁 	かつお 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	590 kcal 31.8 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 一味唐辛子
7	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	583 kcal 22.2 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
8	木	麦ごはん さばのごま醤油焼き 磯香あえ じゃがいものみそ汁	さばのり 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ご ま じゃが芋	にんにく 生姜 ほうれん 草 にんじ ん もやし キャベツ ねぎ	550 kcal 24.5 g	かつお節 みりん 醤油 酒 一味唐辛子
9	金	栗五目おこわ 菊花だんご だいこんの和風汁 	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	米 もち米 栗 油 片栗粉	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 生姜 にんにく とうもろこし 大根 しめじ 小松菜	601 kcal 26.5 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩 こしょう
12	月	ガーリックライス 鶏肉のパーベキュー焼き ポトフ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	米 油 バター 砂糖 はちみつ じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 生姜 トマト みかん ジュース セロリー キャ ベツ	618 kcal 22.7 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒 酢 パプリカ粉 炒りバター ワイン パセリ粉
13	火	ごはん 鮭の塩焼き わかめのごま醤油あえ さつま汁 	鮭 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 さつま芋	もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	571 kcal 26.3 g	かつお節 塩 酢 醤油
14	水	じゃこ入りふりかけごはん すき焼き風肉豆腐 みそポテト	しらす干し おかか 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 しらす 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん 白菜 しいたけ しめじ ねぎ	618 kcal 22.8 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
15	木	鮭のクリームスパゲティ 枝豆サラダ ぶどうゼリー 	鮭 牛乳 クリーム チーズ 寒天	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじ ん マッ シュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし 枝 豆	625 kcal 27.3 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう 酢 醤油
16	金	さんまのひつまぶし おかかあえ 三つ葉入りすまし汁 	さんま おかか 鶏肉 かまぼこ 豆腐	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	584 kcal 23.8 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩
19日(月) 敬老の日							
20	火	そぼろ丼 けんちん汁 冷凍アップル	鶏肉 卵 豆腐	米 油 砂糖 こんにゃく ごま油	生姜 にんじん ごぼう 大 根 しめじ 小松菜 ねぎ りん ご	577 kcal 21.9 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 みりん
21	水	ナン キーマカレー マセドアンサラダ	豚肉 大豆 パルメザンチーズ	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	579 kcal 23.7 g	塩 こしょう ワイン ケチャップ カレー粉 ターメリック ケンシホ オリガネ パプリカ粉 炒りバター ホウレン草 しょうが しょうゆ 中濃ソース 醤油 酢 粉からし
22	木	まいたけの炊きこみごはん おひたし かぼちゃのみそ汁 みたらしだんご	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	米 油 白玉粉 砂糖 片栗 粉	にんじん まいたけ 白菜 もやし 小松菜 かぼちゃ たまねぎ ねぎ	567 kcal 19.7 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩
23日(金) 秋分の日							
26	月	ごはん イカのチリソース もやしのナムル わかめと卵のスープ	いか 豆腐 わかめ 卵	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ もや し にんじん	570 kcal 26.0 g	鶏骨 塩 こしょう 酒 豆板醤 ケチャップ パプリカ粉 炒りバター 酢 醤油
27	火	五目あんかけ焼きそば みかんヨーグルト	豚肉 かまぼこ とうもろこし 卵 いか ヨーグルト	中華めん 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ たけ のこ 白菜 もやし 小松菜 みかん	602 kcal 28.4 g	鶏骨 酒 醤油 こしょう 酢
28	水	じゃこ入りわかめごはん 豚肉と里芋の煮もの ししゃもの天ぷら 	わかめ しらす干し 豚肉 ししゃも	米 ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉	にんじん ごぼう たけの こ しいたけ さやいんげん	561 kcal 24.6 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油
29	木	ごはん さばの竜田あげ もやしあえ 青菜のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	生姜 もやし にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜 ねぎ	577 kcal 25.7 g	かつお節 醤油 酒 塩 こしょう 酢
30	金	ガパオライス カリカリポテトサラダ タピオカフルーツミルク	豚肉 卵 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 じゃが芋 タピオカ	にんにく たまねぎ にんじ ん たけのこ ピーマン パプリカ キャベツ とうもろこし みかん缶 バイン缶 桃缶	631 kcal 22.4 g	酒 みりん 醤油 塩 オスターソース ナンプラー 酢 こしょう バジル粉 ガーリックパウダー 粉からし

- ・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	587	16.4	30.5	2.4	332	91	2.1	199	0.27	0.46	13	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上