



給食だより

6月

令和5年5月31日発行
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
栄養士 長谷川 彩音
(家庭数配布)

6月は食育月間です。食育とは、様々な食経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。下の食育チェックを参考に、日々の「食」について改めて考えていただくと幸いです。

【食育チェック】

- 朝ごはんを毎日食べている。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている。
- ゆっくりよくかんで食べている。
- 地域で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 非常時に備え、食品を用意している。
- 食品ロスを意識している。

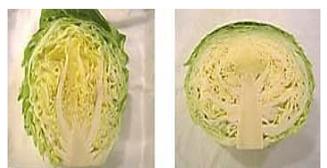
ねりまさん 練馬産キャベツを食べよう!



左：春キャベツ 右：冬キャベツ



↓
きひら
切り開いてみると...



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。生のままサラダにしたり、炒めたりしても甘みがあって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。
本校では、6月7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似ていますが、キャベツはアブラナ科、レタスはキク科で同じ種類ではありません。白菜や大根、チンゲンサイはキャベツの仲間です。
- ・シュークリーム「シュー」は、フランス語でキャベツという意味です。見た目がキャベツに似ていることから、付けられた名前です。

6月4日から歯と口の健康週間です



やわ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たりすると、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

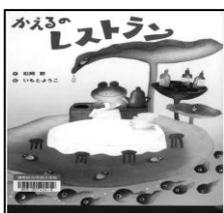


よくかんでたべる



しょくじのあとはしっかりはみがきをする

ブックメニューの紹介



「かえるのレストラン」
作：松岡 節 絵：いもとようこ
1日(木) うずまきパン

小さな池にかえるのレストランがあります。ある日、かたつむりがレストランへ行くと……。ほのぼの優しいお話です。



「あぁ、アジのひらきがたべたいっ!」
作：かねまつ すみれ 絵：青山 友美
8日(木) あじの開き

アジのひらきのことで頭がいっぱいのおいら。なんでもかんでもアジのひらきに見えてきて……。

【5月】主な食材の産地について

人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀) じゃが芋(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(茨城) 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) 鮭(北海道) 鯖(欧州) 鰹(宮城) ホキ(アルゼンチン) 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12日(月) (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。
※多子世帯への学校給食費補助の支給対象者は、給食費の引き落としはありません。



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	うずまきミルクパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルサラダ ブックメニュー ★世界牛乳の日★	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン もやし	611 kcal 24.6 g	こしょう 鶏骨 酢 からし 塩 醤油
2	金	ごはん 鶏のからあげ キャベツのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 油 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ みつば	588 kcal 24.7 g	醤油 酒 みりん かつお節
5	月	ちらし寿司 沢煮鮭 紅白ゼリー ★開校記念日の祝い給食★	油揚げ かまぼこ 牛乳 鶏肉 のり 寒天 乳酸菌飲料	米 砂糖 アセロラジュース	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん 大根 しめじ ねぎ ほうれん草	510 kcal 20.2 g	酢 塩 みりん 酒 かつお節 薄口醤油 こしょう
6日(火) 開校記念日							
7	水	ホイコーロー丼 わかめスープ 冷凍みかん ★練馬キャベツ給食★	豚肉 みそ 牛乳 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 みかん	555 kcal 21.4 g	酒 ラー油 みりん 塩 こしょう 豚骨 薄口醤油
8	木	ごはん あじの開き こまつなの和えもの けんちん汁 ブックメニュー あじ	牛乳 あじ 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 しめじ	512 kcal 23.9 g	醤油 塩 唐辛子 酒 みりん かつお節 昆布
9	金	しょうゆラーメン 煮卵 ココア豆 ★6/4~10 歯と口の健康週間★ かみかみメニュー	豚肉 なたと 牛乳 うずら卵 大豆	中華めん ごま油 油 砂糖	にんにく 生姜 しなちく たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ	532 kcal 26.0 g	塩 こしょう 酒 醤油 煮干し 鶏骨 ココア
12	月	ごはん いわしのかば焼き おひたし 豆腐のみそ汁 いわし ★入梅★	牛乳 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	酒 醤油 かつお節 昆布
13	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 牛乳 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 21.0 g	塩 酢 醤油 鶏骨 ローリエ 白ワイン こしょう
14	水	家常豆腐丼 わかめのごましょうゆ和え	牛乳 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 干しいたけ 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	木	ごまごはん 魚のしょうが焼き いなか汁	牛乳 赤魚 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	505 kcal 23.9 g	塩 醤油 酒 みりん かつお節 昆布
16	金	カレーピラフ コンシチュー すりおろしりんごゼリー	鶏もも 牛乳 ベーコン 豚肉 寒天	米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん グリンピース セロリー コーン パセリ りんごジュース りんご缶 レモン	620 kcal 18.8 g	ターメリック 白ワイン カレー粉 塩 こしょう 鶏骨
19	月	鶏ごぼうごはん いも煮汁 さくらんぼ ★食育の日★ 郷土料理(山形県)	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ	米 もち米 油 砂糖 里芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ さくらんぼ	564 kcal 23.1 g	醤油 酒 みりん かつお節 昆布
20	火	キムチチャーハン トックスープ フルーツ白玉パンチ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 トック サイダー 白玉団子	にんじん キムチ ピーマン セロリー 干しいたけ たまねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	608 kcal 20.6 g	醤油 塩 こしょう 鶏骨
21	水	梅ちりめんごはん ししゃもの石垣あげ 冬瓜のすまし汁 ★夏至★	しらす干し 牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 油 小麦粉 ごま	梅干し とうがんにんじん 小松菜	507 kcal 21.0 g	かつお節 昆布 醤油 酒
22	木	雑穀ごはん 大豆入り筑前煮 もやし和え	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ	米 雑穀 米ぬか油 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	550 kcal 22.1 g	塩 酒 かつお節 みりん 醤油 酢
23	金	タコライス もずくスープ ★沖縄慰霊の日★	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ	米 米油 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ トマト ピーマン レモン キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん	571 kcal 24.7 g	酒 醤油 塩 ナツメグ チリパウダー 中濃ソース オイスターソース こしょう
26	月	ごはん さけの西京焼き 干草和え 豚汁	牛乳 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	みりん 酒 醤油 酢 塩 かつお節 昆布
27	火	ナン バターチキンカレー マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ナン 油 砂糖 米粉 バター じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり とうもろこし	527 kcal 22.1 g	鶏骨 塩 こしょう パブリカパウダー ウスターソース カレー粉 酢 からし
28	水	豚バラ高菜ごはん いももち だいこんの和風汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	にんじん 高菜漬 大根 しめじ 小松菜	536 kcal 18.3 g	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 昆布
29	木	コンライス ほうれん草入りキッシュ ラタトゥイユスープ スッキニー ピーマン	ベーコン ソーセージ 牛乳 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉	米 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン パセリ ほうれん草 にんにく ズッキーニ なす ピーマン トマト	606 kcal 23.2 g	塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
30	金	ごはん さばの塩焼き 磯香和え さつま汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそのり	米 油 さつま芋	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	590 kcal 27.3 g	かつお節 昆布 酒 醤油 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	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	mg	µgRAE	mg	mg	mg	g	g
平均値	561	16.7	29.8	951	325	86	2.1	2.8	183	0.25	0.43	13	2.3	5.2