



# 給食だより

# 7月

令和5年6月30日  
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)

いよいよ夏本番が近づいてきました。体が夏の暑さに慣れていないこの時期は、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



えだまめ



ズッキーニ



オクラ



とうもろこし



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星のかまぼこが入った「オクラとそうめんのすまし汁」を提供します。

## 練馬の美味しいとうもろこし!



3日(月)に登場するとうもろこしは、早宮小学校の近くにある「加藤農園」の皆様が育ててくださったものです。当日の朝に収穫し、2年生が皮むきを行います! とれたてのとうもろこしを味わって食べましょう!

## 夏の食生活 いろんなことに気を付けよう!



・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10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。

☎0426-41-1400 ☎0426-41-2720 ☎0426-41-2720

## 【6月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) 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(千葉) 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(練馬区)  
かぼちゃ(鹿児島) みつば(千葉) あじ(ベトナム) いわし(千葉)  
豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) 牛乳(東京など)

早宮小学校のホームページに、日々の給食の写真や様子、レシピを掲載しています!



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 7月の献立表



練馬区立早宮小学校

令和 5 年度

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		
3	月	チンジャオロース丼 わかめスープ とうもろこし	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	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 にんじん えのきたけ ねぎ とうもろこし	555 kcal 24.2 g	酒 醤油 しょう油 鶏骨 塩
4	火	たこめし 甘辛ごぼうチップス うすくず汁	たこ 油揚げ 牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま でん粉	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	518 kcal 19.5 g	醤油 酒 塩 みりん かつお節 昆布
5	水	ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 じゃこ入り和えもの	牛乳 のり 豚肉 大豆 さつま揚げ しらす干し	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	544 kcal 20.9 g	かつお節 酒 みりん 醤油 酢
6	木	カレーチーズトースト 夏野菜のスープ フルーツゼリー	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ウインナー 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 セロリー トマトピューレ キャベツ ズッキーニ とうもろこし みかん バイナップル 桃	583 kcal 24.1 g	カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック シナモン パプリカパウダー 鶏骨 ナツメグ 塩 しょう油 白ワイン ウスターソース
7	金	そぼろ丼 オクラと素麺のすまし汁 冷凍パイ	鶏肉 大豆 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖 そうめん	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 オクラ 冷凍パイ	597 kcal 26.0 g	醤油 酒 塩 昆布 かつお節
10	月	五目おこわ あじの塩焼き キャベツのおかか和え なすのみそ汁	焼き豚 なると 牛乳 あじ かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 油 砂糖 ごま油	生姜 干しいたけ しめじ にんじん キャベツ もやし なす ねぎ	521 kcal 25.7 g	酒 醤油 塩 みりん
11	火	ジャンバラヤ ABCスープ すいか	豚肉 ソーセージ 牛乳	米 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 小松菜 すいか	561 kcal 17.8 g	醤油 塩 しょう油 チリパウダー 白ワイン パプリカパウダー 鶏骨 カレー粉 鶏骨 ローリエ
12	水	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	牛乳 いんげん豆 ベーコン 豚肉	食パン グラニュー糖 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 セロリー たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	565 kcal 23.8 g	鶏骨 塩 しょう油 中濃ソース 醤油 パプリカパウダー オールスパイス 酢
13	木	わかめごはん きすの天ぷら 豚汁	炊き込みわかめ 牛乳 きす 豚肉 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく ごま油	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	551 kcal 23.9 g	塩 かつお節 昆布
14	金	ねぎ塩豚丼 中華スープ ずんだもち	豚肉 牛乳 鶏肉 豆乳	米 油 ごま油 白玉団子 砂糖	生姜 にんにく もやし にんじん ねぎ 小ねぎ レモン たまねぎ えのきたけ 小松菜 枝豆	619 kcal 24.5 g	酒 塩こうじ 塩 しょう油
17日(月) 海の日							
18	火	ごはん さばの香味焼き 千草和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ	537 kcal 23.8 g	醤油 みりん 酒 酢 かつお節 昆布
19	水	かてうどん ちくわの磯辺あげ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 油 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 にんじん	526 kcal 23.3 g	昆布 かつお節 みりん 塩 醤油 七味
20	木	夏野菜の米粉カレーライス りんごジュース ツナと枝豆のサラダ	豚肉 ツナ	米 油 米粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 りんごジュース もやし 大根	572 kcal 16.3 g	鶏骨 カレー粉 ガラムマサラ クミン コリアンダー 醤油 中濃ソース 赤ワイン 酢 しょう油

# 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	金	ごはん モウカサメのマヨネーズ焼き 海藻サラダ だいこんの和風汁	牛乳 さめ 海藻 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油 片栗粉	パセリ キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ 小松菜	538 kcal 19.4 g	塩 しょう油 白ワイン 酢 みりん かつお節 昆布
4	月	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 生クリーム	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 パセリ キャベツ もやし	578 kcal 19.6 g	ターメリック 白ワイン カレー粉 塩 しょう油 鶏骨 酢
5	火	菜めし 魚と野菜の五色和え 具だくさんみそ汁	牛乳 メルルース 大豆 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ	579 kcal 17.0 g	醤油 酒 みりん かつお節 昆布

- ・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7月20日(木)を除き、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	557	16.2	28.9	2.3	293	84	2.0	177	0.28	0.39	12	5.4

(家庭数配布)