



給食だより



令和5年9月1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)

なが なつやす お がつ あつ のこ あさばん くうき あき けはい
 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 しよく た はやね はやお あさ
 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、「早寝・早起き・朝ごはん」を
 こころ たいせつ せいかつ きそくただ がっこうせいめい おく
 心がけることが大切です。生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送りましょう。



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

せいかつ からだ なか
 生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体の中にある
 たいないどけい にち じかん あ ちようせい たいせつ
 「体内時計」を1日24時間に合わせて調整することが大切です。
 たいないどけい ちようせい
 体内時計を調整するためには、①決まった時間に部屋を暗くして寝る
 あさ あさ ひ にち あさ た たいせつ
 ②朝起きて、朝日を浴びる ③朝ごはんを食べることが大切です。
 よふ かしをして、朝なかなか起きられず、朝ごはんを食べる時間が
 ない・・・ということにならないよう、3つの行動を心がけましょう。



9月1日は

ぼう さい ひ 防災の日



さいきん じしん たいふう おおあめ さいがい ぞうか
 最近、地震・台風・大雨などの災害が増加していますね。
 さいがい いつおきるかわかりません。この機会に家にあるものを見直し、
 びちく かんが びちく びちく むずか かん
 備蓄について考えてみましょう。備蓄というと難しく感じますが、
 にちじようき しよう しよくひん おお しょうみきげん まえ
 日常的に使用する食品を多めにストックしておき、賞味期限の前に
 しょうひ
 消費する【ローリングストック】が簡単でおすすめです！

家にストックしておく



かぞく じんずう この おお
 家族の人数や好みに応じた
 しょうりよう か た
 食料を買ひ足す

しょうみきげん
 賞味期限前に
 た
 食べる

～おすすめの備蓄食品～ ひとりさいてい か しょうかんぶん あんしん
 一人最低3日～1週間分があると安心です。

かんづめ 缶詰 (たんぱく源、菓物など)	レトルト食品 (卵・野菜食品を含むもの)	インスタント 食品	飲料 (水、茶、野菜ジュースなど)	かんめん 乾麺	食べ慣れたお菓子

【7月】主な食材の産地について

たまねぎ (兵庫) にんじん (千葉) じゃがいも (茨城) 生姜 (高知) にんにく (青森) 小松菜 (埼玉) キャベツ (茨城) もやし (栃木)
 ブッキーニ (長野) セロリ (長野) ピーマン (茨城) とうもろこし (練馬区) すいか (愛知県) ブルーベリー (東京) たこ (北海道)
 あじ (ニュージーランド) きす (ベトナム) さば (ノルウェー) 鶏肉 (宮崎) 鶏卵 (埼玉) 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11日(月) (再引き落とし25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5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	たまねぎ バセリ キャベツ きゅうりにんじん 大根 しめじ 小松菜	543 kcal 26.3 g	白ワイン 塩 こしょう 醤油 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 クリーム	米 じゃが芋 油 ワタンの皮 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 バセリ キャベツ もやし	592 kcal 19.6 g	ターメリック 白ワイン カレー粉 塩 こしょう 鶏骨 酢 醤油
5	火	菜めし 魚と野菜の五色和え 具だくさんみそ汁	牛乳 メルルーサ 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 24.6 g	醤油 酒 みりん かつお節 昆布
6	水	マーボーなす丼 中華スープ なし 	豚ひき肉 みそ 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ なす もやし えのきたけ 小松菜 なし	545 kcal 20.4 g	醤油 トウバンジャン 鶏骨 酒 塩 こしょう
7	木	白ごま揚げパン トマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	コッペパン 油 白すりごま 砂糖 じゃが芋	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ トマト キャベツ きゅうり もやし	531 kcal 19.8 g	塩 鶏骨 こしょう 赤ワイン ウスターソース 酢 醤油
8	金	粟五目おこわ 菊花だんご いなか汁  	鶏肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 もち米 粟 油 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 生姜 にんにく とうもろこし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	582 kcal 24.2 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩 こしょう
11	月	ジャージャー麺 サンラータン	豚ひき肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆 腐 卵	油 中華めん 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり えのきたけ トマト チンゲンサイ	520 kcal 24.1 g	トウバンジャン 酒 塩 こしょう 醤油 酢 鶏骨 ラー油
12	火	ガーリックライス ポトフ ぶどうゼリー 	ベーコン 牛乳 ウインナー 寒天	米 油 バター じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 セロリ 生姜 キャベツ バセリ ぶどうジュース	536 kcal 15.4 g	醤油 塩 こしょう 鶏骨 白ワイン
13	水	わかめごはん 豚肉と里芋の煮物 ししゃもの磯辺あげ 	わかめ 牛乳 豚肉 ししゃも 青のり	米 油 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん	571 kcal 23.9 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油
14	木	中華丼 フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ いか 牛乳 ヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	567 kcal 19.7 g	鶏骨 酒 塩 こしょう
15	金	さんまのひつまぶし おかか和え 三ツ葉入りすまし汁 	さんま 牛乳 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 干しいたけ えのきたけ みつば	584 kcal 23.8 g	醤油 酒 みりん かつお節 昆布 塩
18日(月) 敬老の日							
19	火	丸パン フィッシュフライ ゆでキャベツ コーンシチュー	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし バセリ	581 kcal 26.2 g	塩 こしょう 酒 中濃ソース ウスターソース からし 鶏骨 白ワイン
20	水	中華菜飯 春雨坦々スープ 冷凍アップル	豚肉 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆乳	米 油 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 春雨	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ にんにく 生姜 もやし たら ねぎ 冷凍りんご	515 kcal 17.6 g	塩 醤油 酒 オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン ラー油
21	木	じゃこ入りふりかけごはん 生揚げの煮もの ごまつなの和えもの	ちりめんじゃこ おかか 青の り 牛乳 豚肉 厚揚げ	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 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	555 kcal 21.2 g	かつお節 塩 昆布 酒 醤油 みりん 唐辛子
22	金	ごはん さばのカレー風味焼き 磯香和え 具汁 	牛乳 さばのり 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 油 じゃが芋	生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	566 kcal 27.9 g	みりん 醤油 カレー粉 かつお節 昆布
25	月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	にんにく もやし 小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ	583 kcal 20.8 g	酒 塩 コチュジャン 醤油 豚骨
26	火	秋野菜の米粉カレーライス ポテトフレンチサラダ 	鶏肉 牛乳 ロースハム	米 油 さつま芋 りんご 米粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ まいたけ きゅうり とうもろこし	587 kcal 19.0 g	鶏骨 カレー粉 ガラムマサラ クミン コリアンダー 中濃ソース 赤ワイン 酢 塩 こしょう からし
27	水	ごはん かつおと大豆の甘辛あげ もやし和え かきたま汁 	牛乳 かつお 大豆 鶏肉 豆腐 卵	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんじん きゅうり えのきたけ こねぎ	589 kcal 32.8 g	酒 醤油 みりん こしょう 酢 かつお節 昆布
28	木	ミートドッグ キャラメルポテト クラムチャウダー 	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 あさり クリーム	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 さつま芋 マーガリン じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ トマトビュレ トマト バセリ にんじん とうもろこし	652 kcal 23.1 g	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 鶏骨 白ワイン
29	金	まいたけの炊きこみごはん おひたし 豆腐のみそ汁 みたらしだんご  ★十五夜★	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ みそ	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 ねぎ	546 kcal 19.9 g	醤油 かつお節 昆布 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。

【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	566	15.9	30.2	2.5	319	85	2.1	173	0.24	0.41	11	5.4

(家庭数配布)