

5月給食たより

練馬区立練馬小学校
栄養士 花里菜緒子

新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。

新学期が始まってから、はや1か月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日頃から、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

☆給食もりもりおいしいよ!☆

4月14日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは担任の先生のお話をよく聞き、仲良く、楽しく食べています。ししゃものメニューが出た時は、たくさん残ってしまうだろうと思っていましたが、頭からしっかり食べていて、とてもびっくりしました。これからも、子供たちの食べ具合を見ながら、少しずつ、いろんなメニューを出していきたいと思います。

☆今月の給食から☆

- 1日 中華おこわ…5月5日は端午の節句です。こどもの日のお祝いとして、ちまきの代わりに中華おこわを作ります。
- 13日 アスパラ入りチーズサラダ…旬のアスパラガスを使ったサラダです。たんぱく質、カルシウム、カリウム、ビタミンCなどが含まれています。
- 16日 ピースごはん…生のグリーンピースを茹でて、ごはんには混ぜ合せます。今の時期にしか食べられない旬のグリーンピースの味を味わってほしいです。
- 21日 そら豆の塩ゆで…そら豆には、ビタミンB₁B₂、C、食物せんいなど体の成長を助けてくれる栄養がたくさん含まれています。
- 28日 ニョッキのスープ…ニョッキとは、じゃがいもと小麦粉を混ぜ、練って作るイタリア料理です。給食では、さらに白玉粉と豆腐を加えて、もちもちのニョッキを作ります。

☆「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えよう!☆

みなさんは、毎日「朝ごはん」をしっかり食べていますか？
朝寝坊などの理由で、「朝ごはん」を食べないで登校した時の午前中は、頭がボーッととして、勉強や運動に集中できませんよね。
しっかり朝ごはんを食べ、規則正しい習慣を身に付けましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
初回は、4・5月の2か月分になります。引き落とし日は、5月7日(水)です。



5月のこんだて

平成26年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g
				赤: 血や肉、骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
1	木	○	中華おこわ けんちん汁 野菜の生姜醤油和え 果物	焼き豚 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 (かつお)	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ グリーンピース ごぼう 大根 長ねぎ もやし 生姜 くだもの	616 25.1
7	水	○	親子丼 豆腐とじゃがいもの味噌汁	鶏肉 なると たまご 木綿豆腐 味噌 牛乳 わかめ (かつお)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース 大根 長ねぎ	658 28.9
9	金	○	ガーリックフランス コーンシチュー 果物	ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ (鶏ガラ)	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし くだもの	683 23.9
12	月	○	ごはん 鯖のごま味噌やき きんぴらごぼう 豆腐とわかめの味噌汁	さば 味噌 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ (かつお)	米 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ	646 29.5
13	火	○	練馬スパゲティ アスパラ入りチーズサラダ	ツナ 刻みのり 牛乳 プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん アスパラガス 大根 キャベツ とうもろこし	587 27.7
14	水	○	ビーンズピラフ キャベツとベーコンのスープ ブロッコリー(オニオンドレッシング)	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃがいも 砂糖 米油 バター	トマト にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	611 20.4
15	木	○	食パン 手作りパインジャム イタリアンスープ カレージャーマンポテト	ベーコン たまご ウィナー 牛乳 パルメザンチーズ (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 コーンスターチ パン粉 じゃがいも 米油	にんじん 小松菜 パイン たまねぎ とうもろこし	637 24.5
16	金	○	ピースごはん 三州煮 小松菜の土佐和え	豚肉 生揚げ 牛乳 かつお節	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 グリーンピース しょうが 干し椎茸 たまねぎ もやし	594 22.6
19	月	○	大豆入りひじきごはん 利休汁 塩きゅうり	鶏肉 油揚げ 大豆 絹豆腐 味噌 ひじき 牛乳 (かつお)	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米油 ごま	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり	583 22.6
20	火	○	ミルクパン 鶏のマスタード焼き ジュリエンスープ ごまポテト	鶏肉 ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン パン粉 じゃがいも 米油 バター ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	650 27.1
21	水	○	ごはん カジキのピリ辛焼き 田舎汁 そら豆の塩ゆで	めかじき 味噌 鶏肉 牛乳 (かつお)	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま油 ごま 米油	にんじん にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 そら豆	605 29.7
22	木	○	五目うどん ちくわの磯部揚げ 果物	豚肉 油揚げ かまぼこ 焼きちくわ たまご 牛乳 あおのり (かつお)	うどん 片栗粉 小麦粉 揚げ油	にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 干し椎茸 長ねぎ くだもの	641 28.9
23	金	○	麦ごはん 照り焼きチキン 野菜のゴマ和え 大根ときのこの味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお)	米 大麦 砂糖 ごま	にんじん しょうが もやし キャベツ 大根 えのきたけ なめこ 長ねぎ	622 26.9
26	月	○	発芽玄米ごはん おかかふりかけ 肉じゃが もやしのゆかり和え	豚肉 かつお節 牛乳 刻みのり あおのり (かつ お)	米 発芽玄米 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま 米油	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース もやし ゆかり	620 23.5
27	火	○	わかめごはん 焼きししゃも 変わり煮浸し わかたけ汁	油揚げ 絹豆腐 かまぼこ 牛乳 ししゃも わかめ (かつお)	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま	にんじん 小松菜 キャベツ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	590 27.4
28	水	○	ホットドッグ ニョッキスープ 果物	フランクフルト 絹豆腐 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン 砂糖 小麦粉 白玉粉 じゃがいも 米油	にんじん 小松菜 キャベツ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム くだもの	589 22.6
29	木	○	鶏ごぼうごはん 豚汁 キャベツの昆布漬け	鶏肉 豚肉 油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳 塩昆布 (かつお)	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油 ごま油	にんじん ごぼう グリーンピース 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	591 24.4
30	金	○	回鍋肉丼 春雨スープ 果物	豚肉 味噌 牛乳 (鶏ガラ)	米 砂糖 はるさめ 米油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし 果物	605 19.8

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。

★ 牛乳予定産地(4月まで) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、青森県、秋田県。

★ 春キャベツ、新たけのこ、新じゃが芋、新玉ねぎ、グリーンアスパラ、空豆など、今月も季節のおいしさを味わってください。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均(中学年)	618	25.3	15.4	342	2.4	220	0.31	0.41	20	4.7	2.9
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク