

夏 7月 給食だより

平成26年 6月 30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 花里 菜緒子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、何となく落ち着かなかったり、体調を崩してしまったりする子が多いようです。子供たちが元気で、心豊かに学校生活が送れますように・・・そんなことを思いながら、給食作りに奮闘する毎日です。

今月は、夏バテ予防メニューや食べやすいメニューをたくさんとり入れていますので、楽しみにしてください。

☆夏バテ予防には栄養と休養が大切です☆

夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。規則正しい食事と休養で夏バテを予防して、楽しい夏休みを迎えましょう！！



☆今が旬の夏野菜を食べよう☆

今では栽培技術や輸入などにより一年中ほとんどの野菜やくだものを食べることができますが、同じ野菜でも、旬にとれたものの方が栄養豊富で、私たちの体にも合っていますので、できるだけ旬のものを食べることをおすすめします。

例えば、夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。また、トマトやきゅうり、なすには体を冷やす効果があります。スイカには水よりも体内に水分を吸収しやすい特性があります。

給食でも、トマト・かぼちゃ・なす・ピーマン・オクラ・とうもろこし・スイカ・メロン・・・など、旬の野菜やくだものを使ったメニューがたくさん登場します。今日は何が入っているかなと探しながら食べてみてください。



☆今月の給食から☆

7日 天の川スープ…七夕の日になんだ新メニューです。天の川に見立てたそうめんと星型の麩が入った、夏にぴったりのさっぱりとしたスープです。

10日 夏野菜カレー…夏野菜をたっぷり使った、人気のカレーライスです。

15日 本格麻婆豆腐丼…新メニューです。暑い時期でも食べやすい麻婆豆腐をご飯の上にかけてみました。いつもの麻婆豆腐とは少し違うので、楽しみにしてください。

18日 白玉フルーツパンチ…白玉団子とたっぷりのくだものが入ったフルーツパンチにサイダーを入れて作ります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは7月7日(月)です。口座の残高をご確認ください。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だる～
からだ 体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

ほ～っ

いらない
おなごの調子が悪い。

しょくよく 食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランスよく食べる。

とり過ぎ 注意！
冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。



7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	火	○	キムチチャーハン わかめスープ 小松菜の華風炒め	豚肉 ウインナー たまご 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 大麦 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ しょうが キムチ とうもろこし 大根 白菜 干し椎茸 ねぎ	617 22.6
2	水	○	麦ご飯 じゃこと大豆の田作り 焼き豆腐と車麩の煮物 彩り野菜	大豆 豚肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお)	米 大麦 車麩 突きこんにやく 上白糖 三温糖 ごま 米油 ごま油	かぼちゃ にんじん ブロccoli こまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱	589 27.4
3	木	○	メキシカンピラフ パセリポテト レタススープ	豚肉 ハム 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃがいも バター 米油	にんじん ピーマン トマト しょうが 玉葱 マッシュルーム とうもろこし グリンピース レタス	602 20.3
4	金	○	揚げパン(ごまきなこ) ひよこ豆のポトフ 果物	きなこ ベーコン 豚肉 ウインナー ひよこまめ 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 揚げ油 ごま 米油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ くだもの	652 23.4
7	月	○	★七夕メニュー★ ご飯 豚肉の生姜焼き 天の川スープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 (かつお)	米 上白糖 そうめん 焼き麩 米油 ごま	にんじん ピーマン オクラ 玉葱 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	618 28.2
8	火	○	練馬スパゲティ カントリーサラダ 果物	ツナ きざみのり 牛乳	スパゲティ 上白糖 コーンフレーク オリーブオイル 米油	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり 玉葱 果物	572 25.5
9	水	○	ご飯 ほっけの塩焼き 冬瓜の味噌汁 ひじきの炒め煮	ほっけ 鶏肉 油揚げ 青大豆 絹豆腐 みそ 牛乳 ひじき (かつお)	米油 上白糖 米	にんじん ごぼう とうがん 玉葱 ねぎ	577 28.0
10	木	○	夏野菜カレー 福神漬け ブロッコリーの生姜醤油和え ミニトマト	豚肉 牛乳 (豚骨)	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米油 バター ごま油	にんじん カボチャ トマト 大根 ピーマン ブロccoli ミニトマト にんにくしょうが なす 玉葱	694 21.4
11	金	○	ミルクパン 鶏肉のハーブ焼き 夕焼けポテト キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン パン粉 じゃがいも マヨネーズ バター	にんじん こまつな にんにく とうもろこし キャベツ 玉葱	633 23.5
14	月	○	ご飯 ししゃものみりん焼き きんぴらごぼう かき玉汁	油揚げ たまご 牛乳 ししゃも (かつお)	米 突きこんにやく 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん さやいんげん なら ごぼう 玉葱 ねぎ	592 26.1
15	火	○	本格麻婆豆腐丼 広東スープ 果物	豚肉 絹豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 大麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし くだもの	614 24.8
16	水	○	パンパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 ブロッコリーのガリバターソース	鶏肉 牛乳	パンパン じゃがいも 片栗粉 三温糖 揚げ油 バター	にんじん さやいんげん にんにく ブロッコリー しょうが 玉葱 とうもろこし しめじ	655 24.6
17	木	○	たくあんご飯 じゃがいものカレー煮 小松菜ともやしの土佐煮	豚肉 かつお節 しらす干し 牛乳 (かつお)	米 大麦 突きこんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな たくあん 玉葱 グリンピース もやし	608 22.3
18	金	ジョア	焼きうどん 白玉フルーツパンチ	豚肉 いか なんと あおのり かつお節 飲むヨーグルト	うどん 冷凍白玉 上白糖 米油	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ 干し椎茸 みかん パン もも	597 21.0

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	616	24.2	19.2	323	2.3	216	0.34	0.40	21	4.8	2.4
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

- ★ 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(7月) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道



9月の献立表は、9月1日(月)に配付予定です。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

9/1	月	○	カレーライス 福神漬け わかめサラダ	豚肉 牛乳 わかめ (豚骨)	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖	にんじん にんにく しょうが 玉葱 大根 キャベツ もやし とうもろこし	679 19.0
-----	---	---	--------------------	----------------	----------------------------	--	-------------