

# 9月給食だより

平成26年 9月1日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 花里 菜緒子

長いようで、あっという間に夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な笑顔と活気があふれています。

9月に入りましたが、日中はまだ暑い日が続きます。屋外の活動はもちろん、教室の授業でも暑さで体力を消耗します。朝食をしっかり食べて登校するようにしましょう。また、学校にいる間は、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

## ☆給食試食会を行いました☆

7月10日に、1年生の保護者の皆様を対象とした給食試食会を行いました。30名の保護者の皆様にご参加いただき、子供たちと同じように配膳をして、給食を実際に食べていただきました。今回のメニューは、人気メニューの中から『夏野菜のカレーライス』『ブロッコリーの生姜醤油和え』『ミニトマト』でした。

試食会のアンケートでは、「カレーが具たくさんでおいしかった。」「ルーから手作りしているのに驚いた。」などたくさんのご感想をいただきました。また、ご家庭でも、給食の話をしている子供がとても多く、給食に興味を持ってきていることをうれしく思いました。これからも、食べる楽しさと好き嫌いを少しでもなくせるように、担任の先生と連携して声をかけていきたいと思えます。

給食試食会にご参加いただき誠にありがとうございました。今後も学校給食運営にご協力お願いいたします。給食について、ご意見・ご要望などございましたら、学校の方へお寄せください。

## ～夏バテに効く！ ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物をとろう！～

ビタミンB<sub>1</sub>は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。また、不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなり、イライラしたりします。

## ☆献立紹介☆

給食試食会のアンケートの中に「給食のレシピを知りたい」という声が多くありました。そこで、毎月一品、給食の人気レシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。リクエストもお待ちしております。

| 材料(中学年1人分の使用量) | 作り方                                 |
|----------------|-------------------------------------|
| <b>魚のピリ辛焼き</b> | ①にんにく、ねぎはみじん切りし、調味料と合わせ、魚を漬け込みます。   |
| めかじき(50g)      | 1枚                                  |
| みそ             | 5g                                  |
| 酒              | 0.3g                                |
| 砂糖             | 1.2g                                |
| 醤油             | 2.2g                                |
| ごま油            | 1.1g                                |
| ごま             | 1.5g                                |
| にんにく           | 0.6g                                |
| ねぎ             | 8g                                  |
| 一味唐辛子          | 0.02g                               |
|                | ②フライパンまたはグリルで魚を焼き、焼き上がったら完成です。      |
|                | ☆魚の代わりに、豚肉や鶏肉、イカなどで作ってもおいしく召し上がれます。 |



## ☆今月の給食から☆

- 9日 沢煮椀…千切り野菜の入ったすまし汁です。
- 17日 揚げ浸し…なすと生揚げを揚げて、大根おろしのタレをかけてたべます。新メニューです。
- 19日 三州煮…愛知県の郷土料理です。元々は三州味噌を使って作る豚肉や野菜の入った煮物ですが、給食では醤油仕立てで作ります。
- 25日 ガーリックライス…にんにくとバターの香りが食欲をそそる、じゃことベーコンの入ったご飯です。新メニューです。
- 26日 シシジュウシイ…沖縄の郷土料理で、シシジュウシイの「シシ」は、豚肉、「ジュウシイ」は混ぜご飯という意味です。

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、**9月8日(月)**です。



# 9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<br>Kcal<br>たんぱく質<br>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  | 月  | ○         | カレーライス 福神漬 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<br>中さら糖 上白糖 米油<br>バター ごま油 ごま        | にんじん にんにく しょうが 玉葱<br>大根 キャベツ もやし とうもろこし                              | 678<br>19.0                 |
| 2  | 火  | ○         | プルコギ丼 五目野菜スープ 枝豆                  | 豚肉 ハム 牛乳 (鶏ガラ)                               | 米 はちみつ 上白糖 ごま油<br>ごま 米油                            | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン<br>にら しょうが にんにく 玉葱 枝豆<br>もやし たけのこ ねぎ キャベツ           | 627<br>23.8                 |
| 3  | 水  | ○         | 揚げパン(ココア) イタリアンスープ<br>ごまポテト       | ベーコン たまご 牛乳<br>粉チーズ (鶏ガラ)                    | ミルクパン グラニュー糖<br>パン粉 じゃがいも 揚げ油<br>米油 バター ごま         | にんじん 小松菜 玉葱<br>とうもろこし  | 667<br>2.6                  |
| 4  | 木  | ○         | ジャージャー麺 うずらの煮玉子<br>キャロットゼリー       | 豚肉 うずら卵 牛乳<br>寒天 みそ (鶏ガラ)                    | 蒸し中華麺 上白糖 ぐず粉<br>ごま油 米油                            | にんじん にんにく しょうが ねぎ<br>干し椎茸 たけのこ きゅうり もやし                              | 660<br>27.2                 |
| 5  | 金  | ○         | ジャンバラヤ とうもろこしのスープ<br>うまみキャベツ      | 鶏肉 エビ ウインナー<br>たまご 牛乳 塩昆布<br>(鶏ガラ)           | 米 片栗粉 バター 米油<br>ごま油                                | にんじん 青ピーマン 小松菜<br>にんにく 玉葱 黄ピーマン<br>とうもろこし キャベツ                       | 601<br>22.3                 |
| 8  | 月  | ○         | チキンピラフ キャベツとベーコンのスープ<br>三色ピクルス    | 鶏肉 ベーコン 牛乳<br>(鶏ガラ)                          | 米 大麦 じゃがいも 上白糖<br>バター 米油                           | にんじん ブロッコリー きゅうり<br>赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく キャベツ            | 623<br>20.6                 |
| 9  | 火  | ○         | ご飯 さんまの筒煮 沢煮碗<br>インゲンのごま醤油和え      | さんま みそ 豚肉 牛乳<br>(かつお)                        | 米 上白糖 ごま油  | にんじん 三つ葉 さやいんげん<br>しょうが ごぼう 大根 干し椎茸<br>ねぎ                            | 634<br>26.2                 |
| 10 | 水  | ○         | 八宝中華おこわ ザーサイスープ<br>果物             | 豚肉 えび 絹豆腐 牛乳<br>(鶏ガラ)                        | 米 もち米 ごま油 米油<br>ぎんなん                               | にんじん チンゲンサイ もやし<br>しょうが たけのこ 干し椎茸<br>グリーンピース 玉葱 とうもろこし<br>ザーサイ ねぎ 果物 | 605<br>24.9                 |
| 11 | 木  | ○         | ミルクパン マスタードチキン<br>マッシュポテト ミネストローネ | 鶏肉 ベーコン 牛乳<br>粉チーズ (鶏ガラ)                     | ミルクパン パン粉 米油<br>じゃがいも バター                          | にんじん 青ピーマン トマト<br>にんにく 玉葱 キャベツ                                       | 623<br>26.0                 |
| 12 | 金  | ○         | 枝豆ご飯 ししゃもの磯辺焼き<br>きのこサラダ けんちん汁    | 油揚げ 絹豆腐 牛乳<br>ししゃも あおのり (かつお)                | 米 上白糖 こんにやく<br>じゃがいも ごま油 米油                        | 小松菜 にんじん 枝豆 しめじ<br>えのきたけ もやし ごぼう<br>大根 ねぎ                            | 626<br>29.6                 |
| 16 | 火  | ○         | ミートソーススパゲティ コールスロー                | 豚肉 粉チーズ 牛乳                                   | スパゲティ 上白糖<br>オリーブ油 米油                              | にんじん にんにく しょうが 玉葱<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                     | 627<br>25.3                 |
| 17 | 水  | ○         | ひじきご飯 揚げ浸し(なす・生揚げ)<br>塩きゅうり       | 鶏肉 油揚げ 生揚げ<br>ひじき 牛乳 (かつお)                   | 米 大麦 こんにやく 上白糖<br>片栗粉 米油 揚げ油                       | にんじん 小松菜 なす 大根<br>きゅうり   | 644<br>20.3                 |
| 18 | 木  | ○         | 食パン 手作りみかんジャム<br>ポテトのチーズ焼き ABCスープ | 豚肉 ベーコン 牛乳<br>ピザチーズ (鶏ガラ)                    | 食パン グラニュー糖<br>コーンスターチ じゃがいも<br>マカロニ 米油 バター         | にんじん 青ピーマン みかん缶<br>しょうが 玉葱 にんにく キャベツ                                 | 600<br>22.6                 |
| 19 | 金  | ○         | ご飯 三州煮 野菜のごまよこし<br>お月見団子          | 豚肉 生揚げ 牛乳                                    | 米 じゃがいも 上白糖<br>こんにやく 冷凍白玉 片栗粉<br>米油 ごま             | にんじん さやいんげん 小松菜<br>しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ                                 | 692<br>22.8                 |
| 22 | 月  | ○         | ご飯 魚の香味焼き<br>小松菜の辛子和え 野菜の味噌汁      | めばる 油揚げ みそ<br>牛乳 (かつお)                       | 米 上白糖 じゃがいも<br>ごま油 ごま                              | 小松菜 にんじん しょうが ねぎ<br>にんにく もやし 大根 はくさい<br>玉葱                           | 587<br>28.1                 |
| 24 | 水  | ○         | きつねうどん アップルマフィン                   | 油揚げ 鶏肉 なた<br>たまご 牛乳 ヨーグルト<br>(かつお)           | 冷凍うどん 上白糖 薄力粉<br>バター                               | にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ<br>干し椎茸 ねぎ りんご                                      | 713<br>29.7                 |
| 25 | 木  | ○         | ガーリックライス ポルシチ ミニトマト               | ベーコン 豚肉 大豆<br>ちりめんじゃこ 牛乳<br>(鶏ガラ)            | 米 じゃがいも 上白糖<br>バター 米油                              | にんじん トマト缶 ミニトマト<br>にんにく 玉葱 キャベツ                                      | 628<br>23.3                 |
| 26 | 金  | ○         | シンジュウシイ 豆腐のチャンプルー<br>果物           | かつお節 豚肉 ベーコン<br>押し豆腐 たまご みそ<br>刻み昆布 牛乳 (かつお) | 米 大麦 三温糖 ごま<br>米油                                  | にんじん チンゲンサイ もやし<br>グリーンピース にんにく しょうが<br>キャベツ 干し椎茸 果物                 | 637<br>25.3                 |
| 29 | 月  | ○         | 栗ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き<br>豆腐のすまし汁         | 鮭 みそ 絹豆腐 牛乳<br>(かつお)                         | 米 もち米 上白糖 焼き麩<br>むき栗 ごま バター                        | にんじん 青ピーマン 三つ葉 玉葱<br>キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ                                 | 604<br>29.6                 |
| 30 | 火  | コー<br>ミルク | はちみつレモン toast ホワイトシチュー<br>花野菜のソテー | 鶏肉 ベーコン 粉チーズ<br>牛乳 ミルクコーヒー<br>生クリーム (鶏ガラ)    | 食パン はちみつ バター<br>グラニュー糖 じゃがいも<br>薄力粉 マーガリン<br>オリーブ油 | にんじん ブロッコリー 玉葱<br>マッシュルーム にんにく<br>カリフラワー とうもろこし                      | 673<br>21.7                 |

- ★ 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 千葉県 群馬県 岩手県 宮城 秋田県 青森県 北海道



「早寝早起朝ご  
はん」運動シン  
ボルマーク

|            | 1人一回当たり平均栄養摂取量 |             |             |       |     |        |                   |                   |      |      |       |
|------------|----------------|-------------|-------------|-------|-----|--------|-------------------|-------------------|------|------|-------|
|            | 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  | Aμ gRE | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | C mg | g    | g     |
| 今月の平均(中学年) | 637            | 24.6        | 21.4        | 347   | 2.4 | 225    | 0.31              | 0.41              | 19   | 4.9  | 2.7   |
| 学校給食摂取基準   | 640            | 24<br>18~32 | 24<br>18~32 | 350   | 3.0 | 170    | 0.40              | 0.40              | 20   | 5.0  | 2.5未満 |