

# 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。

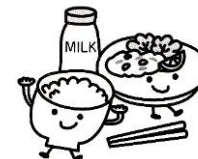
## ～夏バテに効く！ ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物をとろう！～

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 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	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 中ざら糖 上白糖 米油 バター ごま油 ごま	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	678 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 ごま 米油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら しょうが にんにく 玉葱 枝豆 もやし たけのこ ねぎ キャベツ	627 23.8
3	水	○	揚げパン(ココア) イタリアンスープ ごまポテト	ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ (鶏ガラ)	ミルクパン グラニュー糖 パン粉 じゃがいも 揚げ油 米油 バター ごま	にんじん 小松菜 玉葱 とうもろこし	667 2.6
4	木	○	ジャージャー麺 うずらの煮玉子 キャロットゼリー	豚肉 うずら卵 牛乳 寒天 みそ (鶏ガラ)	蒸し中華麺 上白糖 ぐず粉 ごま油 米油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり もやし	660 27.2
5	金	○	ジャンバラヤ とうもろこしのスープ うまみキャベツ	鶏肉 エビ ウインナー たまご 牛乳 塩昆布 (鶏ガラ)	米 片栗粉 バター 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 黄ピーマン とうもろこし キャベツ	601 22.3
8	月	○	チキンピラフ キャベツとベーコンのスープ 三色ピクルス	鶏肉 ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	米 大麦 じゃがいも 上白糖 バター 米油	にんじん ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	623 20.6
9	火	○	ご飯 さんまの筒煮 沢煮碗 インゲンのごま醤油和え	さんま みそ 豚肉 牛乳 (かつお)	米 上白糖 ごま油	にんじん 三つ葉 さやいんげん しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	634 26.2
10	水	○	八宝中華おこわ ザーサイスープ 果物	豚肉 えび 絹豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 もち米 ごま油 米油 ぎんなん	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 とうもろこし ザーサイ ねぎ 果物	605 24.9
11	木	○	ミルクパン マスタードチキン マッシュポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ (鶏ガラ)	ミルクパン パン粉 米油 じゃがいも バター	にんじん 青ピーマン トマト にんにく 玉葱 キャベツ	623 26.0
12	金	○	枝豆ご飯 ししゃもの磯辺焼き きのこサラダ けんちん汁	油揚げ 絹豆腐 牛乳 ししゃも あおのり (かつお)	米 上白糖 こんにやく じゃがいも ごま油 米油	小松菜 にんじん 枝豆 しめじ えのきたけ もやし ごぼう 大根 ねぎ	626 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 オリーブ油 米油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	627 25.3
17	水	○	ひじきご飯 揚げ浸し(なす・生揚げ) 塩きゅうり	鶏肉 油揚げ 生揚げ ひじき 牛乳 (かつお)	米 大麦 こんにやく 上白糖 片栗粉 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 なす 大根 きゅうり	644 20.3
18	木	○	食パン 手作りみかんジャム ポテトのチーズ焼き ABCスープ	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 コーンスターチ じゃがいも マカロニ 米油 バター	にんじん 青ピーマン みかん缶 しょうが 玉葱 にんにく キャベツ	600 22.6
19	金	○	ご飯 三州煮 野菜のごまよこし お月見団子	豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 こんにやく 冷凍白玉 片栗粉 米油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ	692 22.8
22	月	○	ご飯 魚の香味焼き 小松菜の辛子和え 野菜の味噌汁	めばる 油揚げ みそ 牛乳 (かつお)	米 上白糖 じゃがいも ごま油 ごま	小松菜 にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし 大根 はくさい 玉葱	587 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 たまご 牛乳 ヨーグルト (かつお)	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 バター	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ りんご	713 29.7
25	木	○	ガーリックライス ポルシチ ミントマト	ベーコン 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃがいも 上白糖 バター 米油	にんじん トマト缶 ミントマト にんにく 玉葱 キャベツ	628 23.3
26	金	○	シンジュウシイ 豆腐のチャンプルー 果物	かつお節 豚肉 ベーコン 押し豆腐 たまご みそ 刻み昆布 牛乳 (かつお)	米 大麦 三温糖 ごま 米油	にんじん チンゲンサイ もやし グリーンピース にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 果物	637 25.3
29	月	○	栗ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	鮭 みそ 絹豆腐 牛乳 (かつお)	米 もち米 上白糖 焼き麩 むき栗 ごま バター	にんじん 青ピーマン 三つ葉 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	604 29.6
30	火	コー ミルク	はちみつレモン toast ホワイトシチュー 花野菜のソテー	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ミルクコーヒー 生クリーム (鶏ガラ)	食パン はちみつ バター グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム にんにく カリフラワー とうもろこし	673 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 18~32	24 18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満