

5月給食だより

平成27年5月1日
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と食べて、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13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。家庭では食べ慣れていない献立が多く出てくると思いますが、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えます。

☆「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」をしっかりと食べていますか？
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。

☆今月の給食から☆

- 20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。
- 25日 ピースごはん…生のグリーンピースを茹でて、ごはん混ぜ合わせます。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ください。

☆献立紹介☆

練馬小学校の給食レシピを紹介します。今回は、4月の献立で進級・入学お祝いで作った、魚のかりんとう揚げです。どのクラスもよく食べていた人気のメニューです。ご家庭でもぜひお試しください。

材料 (中学年1人分の使用量)	作り方	
魚のかりんとう揚げ	①魚は酒としょうがで下味を付けておく。 ②片栗粉と小麦粉は混ぜ合わせる。魚に粉を付けて、油で揚げる。 ③別の鍋にタレの調味料を合わせて、加熱する。 ④揚げた魚を、調味料の鍋に入れ、煮絡ませる。 ⑤最後に白ごまを全体にまぶして、完成です。 ★給食では、カジキマグロを使用しました。	
魚(角切り)		5.5 g
酒		1.7 g
しょうが(汁)		3.4 g
片栗粉		1.0 g
小麦粉		3 g
揚げ油		適量
(タレ)		
みりん		0.75 g
砂糖		2.8 g
しょうゆ		3.7 g
酒	0.8 g	
水	4.5 g	
白いりごま	1 g	

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(木)**です。



5月のこんだて

平成27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	
7	木	○	カレーライス 福神漬け チョレギサラダ	豚肉 牛乳 刻みのり (豚骨)	米 大麦 じゃがいも ごま 中ざら等 三温糖 米油 バター ごま油 小麦粉	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 福神漬け きゅうり りんご	709 19.6
11	月	○	回鍋肉丼 春雨スープ 果物	豚肉 みそ 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 はるさめ 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ ねぎ 果物 たけのこ 干し椎茸 もやし	587 19.5
12	火	○	麦ごはん たけのこつくねバーグ 切り干し大根のごま酢和え すまし汁	鶏肉 押し豆腐 たまご ハム かまぼこ 牛乳 わかめ (かつお・こんぶ)	米 大麦 パン粉 上白糖 片栗粉 ごま ごま油	しそ葉 にんじん ミツ葉 ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり 干し椎茸	604 26.2
13	水	○	練馬スパゲティ アスパラ入りチーズサラダ	ツナ缶 牛乳 刻みのり プロセスチーズ	スパゲティ 上白糖 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	578 27.4
14	木	○	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 大根ときのこのみそ汁	鮭 油揚げ みそ 牛乳 (かつお)	米 塩こうじ ごま油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	611 30.7
15	金	○	食パン 手作りパンジャム イタリアンスープ スパイシーポテト	ベーコン たまご 牛乳 チーズ (鶏がら)	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 揚げ油	にんじん 小松菜 パイン缶 玉ねぎ とうもろこし	631 22.1
18	月	○	コーンピラフ ブロッコリーのごま醤油和え 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー 豆乳 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 じゃがいも 米油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム グリンピース	605 22.3
19	火	○	昆布ごはん 鶏の照り焼き 豆のサラダ 具だくさんかきたま汁	鶏肉 大豆 絹豆腐 たまご 牛乳 刻み昆布 (かつお)	米 上白糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸 しょうが とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	674 28.7
20	水	○	新しょうがごはん 魚のピリ辛焼き 田舎汁 そら豆の塩ゆで	油揚げ 魚 みそ 鶏肉 牛乳 (かつお)	米 大麦 上白糖 さといも こんにやく ごま油 ごま 米油	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根 そらまめ	617 28.3
21	木	○	セルフホットドッグ ニョッキのスープ 果物	フランクフルト 絹豆腐 鶏肉 レンズ豆 牛乳 (鶏がら)	ミルクパン 上白糖 小麦粉 白玉粉 乾燥マッシュポテト 米油	にんじん 小松菜 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム 果物	619 24.2
22	金	○	発芽玄米ごはん のりの佃煮 肉じゃが きゅうりの香り漬け	豚肉 牛乳 焼きのり (かつお)	米 発芽玄米 上白糖 しらたき じゃがいも 米油	にんじん しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり	603 21.8
25	月	○	ピースごはん 三州煮 小松菜の土佐和え	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 こんにやく 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 グリンピース しょうが 干し椎茸 玉ねぎ	595 22.5
26	火	○	坦々タンメン うずらの煮卵 果物	なると みそ 豚肉 牛乳 うずらの卵 (鶏がら)	蒸し中華麺 ぐず粉 上白糖 ごま油 ラード 練りごま	にんじん ニラ チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ 果物 にんにく しょうが	667 28.1
27	水	○	ごはん 焼きししゃも 変わり煮浸し わかたけ汁	油揚げ 焼き竹輪 絹豆腐 かまぼこ 牛乳 ししゃも わかめ (かつお)	米 上白糖 こんにやく 片栗粉 ごま	にんじん 小松菜 キャベツ 干し椎茸 たけのこ ねぎ	604 30.4
28	木	○	ガーリックフランス カレーポトフ パスタソテー	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 (鶏がら)	ソフトフランスパン マカロニ じゃがいも マーガリン 米油 バター	にんじん ブロッコリー 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	617 24.3
29	金	○	★運動会応援メニュー★ 味噌カツ丼 赤組サラダ 白組スープ	豚肉 たまご みそ ハム 牛乳 (鶏がら)	米 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖 揚げ油 米油 ごま ごま油	赤ピーマン ミノトマト にんにく キャベツ 玉ねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし	658 31.0

	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)	624	25.5	20.2	341	2.4	226	0.32	0.41	21	5.0	2.8
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。
- ★ 牛乳の予定産地、千葉県、群馬県、北海道、岩手県、青森県、秋田県。



「早寝早起き 朝ごはん」運動 シンボルマーク