



平成27年6月2日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 花里菜緒子

### ★献立紹介★

5月の献立より、練馬小で大人気の練馬スパゲティです。大根がたっぷり食べられる献立です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

梅雨の季節を迎えました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

### ★★★ 丈夫な歯を作ろう！！ ★★★

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。命を支える「食べる」という活動の入り口である「歯と口」の健康、かむことの重要性を考える機会としたいですね。歯の健康のために、よくかんで食べ、また、おやつ時間を決め、食べ物をだらだらと食べ続けられないことが大切です。さらに、丈夫な歯をつくる栄養素を意識してとり、歯の質をよくすることも大事です。歯の健康を守り、丈夫で美しい歯を作りましょう。

### ★ 見直そう、かむことの大切さ ★

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？

現代は、やわらかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。

一口30回を目安に、よくかんで食べるように心がけましょう。



材料（中学年1人分の使用量）	作り方
<b>練馬スパゲティ</b>	①鍋に、すりおろした大根、調味料を入れて加熱する。
スパゲティ 70g	②大根に火が通ったら、ツナを加え、さらに加熱する。
ゆで塩 適量	③別の鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。茹で上がったスパゲティにオリーブオイルをまぶしておく。
オリーブオイル 3g	④③のスパゲティに②のソースをかけ、刻みのりをふりかけて完成です。
大根(すりおろし) 95g	
しょうゆ 6g	
砂糖 3.5g	
食塩 0.7g	
酢 3g	
ツナ缶 40g	
刻みのり 0.5g	

### ☆ 今月の給食から ☆

- 5日 あじさいゼリー…梅雨の時期に咲くあじさいに見立てたゼリーです。ぶどうジュースとキューブ寒天で作ります。
- 9日 豚肉の塩だれ炒め…ごま油の効いた塩だれで豚肉を炒めます。
- 18日 つみれ汁…いわしのすり身を使って作るつみれと野菜がたっぷり入った汁物です。
- 23日 カレー肉じゃが…定番の肉じゃがにカレー粉を入れて作ります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落としは、6月8日（月）です。



# 6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
				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	たんぱく質 g
2	火	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム (鶏がら)	米 大麦 小麦粉 上白糖 中ざら糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	643 19.6
3	水	○	麦ごはん 肉豆腐 もやしゆかりあえ	豚肉 押し豆腐 牛乳	米 大麦 しらたき 上白糖 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし ゆかり	609 25.2
4	木	○	ごはん 魚のチリソース 中華スープ	魚 鶏肉 凍り豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 片栗粉 上白糖 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ はくさい	597 21.4
5	金	○	コッペパン ポークビーンズ バイクドポテト あじさいゼリー	豚肉 大豆 牛乳 寒天 生クリーム (鶏がら)	コッペパン 上白糖 米油 じゃがいも バター	にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ キャベツ ぶどうジュース	639 26.7
8	月	○	ビーンズピラフ イタリアンサラダ オニオンスープ	大豆 鶏肉 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 じゃがいも バター 米油	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし	619 20.3
9	火	○	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 広東スープ	豚肉 鶏肉 絹豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 片栗粉 ごま油 米油	小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし	592 21.4
10	水	○	食パン キーマカレー ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 (鶏がら)	食パン 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	614 26.2
11	木	○	親子丼 大根ときのこのみそ汁	鶏肉 なんと たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 (かつお)	米 上白糖	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 大根 なめこ えのきたけ ねぎ	602 24.4
12	金	○	こぎつねごはん ししゃものみりん焼き 根菜汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも (かつお)	米 上白糖 じゃがいも 米油	にんじん グリンピース ねぎ ごぼう 大根	603 26.9
15	月	○	ガーリックライス ボルシチ ピクルス	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ (鶏がら)	米 じゃがいも 上白糖 バター 米油	パセリ にんじん トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	630 23.0
16	火	○	中華丼 わかめスープ りんごゼリー	豚肉 なんと 生揚げ 牛乳 わかめ アガー (鶏がら)	米 片栗粉 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ りんごジュース	611 20.9
17	水	○	ジャージャー麺 じゃこサラダ	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (鶏がら)	中華麺 上白糖 片栗粉 ごま油 米油 ごま	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 キャベツ	639 27.0
18	木	○	ゆかりごはん 切り干し大根の含め煮 つみれ汁	イワシすり身 みそ たまご 絹豆腐 油揚げ 牛乳 (かつお)	米 片栗粉 こんにやく 上白糖 米油	にんじん ゆかり しょうが ごぼう 切干大根 ねぎ 干し椎茸	606 24.6
19	金	○	ごはん ひじきの佃煮 卵焼き わかめとうふのみそ汁	鶏肉 たまご 絹豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ひじき わかめ (かつお)	米 上白糖 ごま 米油	にんじん しょうが 干し椎茸 大根 玉ねぎ	581 21.9
22	月	○	家常豆腐丼 野菜スープ	豚肉 生揚げ 米みそ ベーコン 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ たけのこ キャベツ とうがん 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ	630 26.1
23	火	○	麦ごはん カレー肉じゃが 野菜のソテー	豚肉 牛乳 (かつお)	米 大麦 こんにやく じゃがいも 上白糖 米油 バター	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース とうもろこし	611 19.1
24	水	○	焼き鳥ごはん 大根のポン酢和え 麩のすまし汁	鶏小間 絹豆腐 牛乳 わかめ (かつお)	米 大麦 中ざら糖 上白糖 麩 水あめ 米油	にんじん ミツ葉 しょうが ねぎ 大根 レモン汁 とうがん 干し椎茸	627 22.4
25	木	○	シュガートースト ポトフ 果物	豚肉 ウインナー 大豆 牛乳 (鶏がら)	食パン 上白糖 米油 じゃがいも マーガリン	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 果物	609 20.3
26	金	○	ごはん 魚の竜田揚げ 土佐和え けんちん汁	魚 豚肉 絹豆腐 牛乳 (かつお)	米 片栗粉 小麦粉 こんにやく 米油	にんじん しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	619 27.7
29	月	○	二色ごはん(鶏そぼろ・炒り卵) 五目汁	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 (かつお)	米 大麦 上白糖 米油	さやいんげん にんじん 小松菜 しょうが 大根 白菜 とうがん	626 24.1
30	火	○	メキシカンライス パセリポテト ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン 牛乳 (鶏がら)	米 じゃがいも バター 米油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし グリンピース	593 18.3

- ★ 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、青森県産を使用します。
- ★ 牛乳予定産地(6月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。



「早寝早起き朝ごはん」  
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)	614	23.2	21.0	325	2.1	219	0.28	0.37	12	4.0	2.5
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