

平成27年度

9月給食だより

平成27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お願いします。

☆給食試食会を行いました☆

7月6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。17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、『ひじきごはん』『鮭のレモン香り焼き』『即席漬け』『冬瓜のみそ汁』でした。鉄分とカルシウムが豊富なひじきを使ったり夏野菜の冬瓜を使った和食献立でした。

試食会のアンケートでは、「ひじきごはんがおいしかった。」「冬瓜は家であまり食べないので給食で出るのはうれしい。」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多く、給食に興味をもってくれ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ひます。

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。

☆献立紹介☆

練馬小学校の給食レシピを紹介しします。今回は、7月の試食会で作ったひじきごはんです。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
ひじきごはん	下準備
米 65g	①米は炊いておく。
削り節 0.7g	②鍋にお湯を沸かして削り節で出汁を取っておく。
水 7g	③ひじきは水につけて戻しておく。
米油 1g	作り方
鶏肉(小間) 13g	①しょうがはすりおろし、その他の材料は短めの千切りにする。
しょうが 0.3g	②鍋に油をひき、鶏肉・しょうがを入れて炒める。
ひじき 1.4g	③肉に火が通ったら、その他の材料を入れて軽く炒め、出汁を加えて軟らかくなるまで煮る。
にんじん 8.5g	④さらに調味料を入れて、煮汁がなくなるまで、煮含める。
突きこんにやく 8.5g	⑤炊きあがったごはん④の材料を混ぜて完成です。
油揚げ 3g	
上白糖 1.8g	
酒 0.8g	
食塩 0.2g	
しょうゆ 3.5g	

☆今月の給食から☆

- 7日 シシジュウシイ・豆腐チャンプル…両方とも沖縄の郷土料理です。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。豆腐のチャンプルのチャンプルとは沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味です。
- 10日 ぎすけ煮…大豆と煮干しを揚げて、あまじょっぱいタレで煮絡めた、福岡県の郷土料理です。大豆と煮干しにはカルシウムがたっぷり含まれています。
- 25日 酢魚…中華の定番料理、酢豚の豚肉を魚に変えて作ります。たっぷりの野菜と魚が食べられる献立です。新メニューです。



9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
1	火	○	揚げパン(ごまきなこ) イタリアンサラダ 肉団子入り野菜スープ	きな粉 豚肉 卵 絹豆腐 牛乳(鶏がら)	コッペパン グラニュー糖 片栗粉 春雨 上白糖 揚げ油 ごま 米油	にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうが 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	604 20.0
2	水	○	豚肉のプルコギ丼 わかめスープ	豚肉 牛乳 わかめ (鶏がら)	米 大麦 上白糖 ごま油 ごま	にんじん には にんにく しょうが 玉ねぎ もやし だいこん ねぎ	593 18.5
3	木	○	あんかけ焼きそば シトラスゼリー	豚肉 イカ うずらの卵 牛乳 粉寒天(鶏がら)	蒸し中華麺 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし ねぎ オレンジジュース グレープフルーツジュース	608 22.8
4	金	○	カレーライス 野菜の生姜醤油和え	豚肉 牛乳(豚骨)	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 米油 有塩バター	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	669 18.4
7	月	○	シンジュウシイ 豆腐のチャンプルー 果物	豚肉 ベーコン 押し豆腐 たまご みそ かつお節 刻み昆布 牛乳(かつお)	米 上白糖 米油 ごま	チンゲンサイ にんじん しょうが グリーンピース にんにく キャベツ もやし 干し椎茸 果物	634 24.8
8	火	○	コーンライス スペニッシュステーキ 人参グラッセ オニオンスープ	豚肉 大豆 たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ(鶏がら)	米 パン粉 上白糖 バター 米油	にんじん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	608 26.1
9	水	○	五目鶏めし 魚のごま味噌焼き けんちん汁 ミニトマト	鶏肉 油揚げ 魚 みそ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 (かつお)	米 上白糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん ミニトマト しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	608 27.2
10	木	○	ごはん ぎすけ煮 筑前煮 野菜のごま和え	大豆 鶏肉 さつまいも 牛乳 煮干し(かつお)	米 片栗粉 上白糖 里いも 板こんにやく 揚げ油 ごま 米油	にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし	637 25.9
11	金	○	黒砂糖スティックパン タンドリーチキン チーズポテト ペイザンヌスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト ダイスチーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃがいも 米油 バター	にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	602 25.0
14	月	○	豚キムチ丼 青菜と生揚げのスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ 牛乳 (鶏がら)	米 大麦 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 青菜 にんにく 玉ねぎ しょうが 白菜キムチ ねぎ 干し椎茸	604 24.1
15	火	○	さつまいもごはん 鯖の文化干し焼き キャベツの昆布漬け 野菜のみそ汁	鯖 油揚げ みそ 牛乳 塩昆布(かつお)	米 さつまいも ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	647 23.5
16	水	○	チャーハン シューマイ 酸辣湯	焼き豚 豚挽き肉 みそ 鶏肉 絹豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 片栗粉 シューマイの皮 ごま油 米油	にんじん には にんにく ねぎ 干し椎茸 しょうが たけのこ はくさい	597 28.3
17	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 きのこ汁	高野豆腐 なんと たまご 油揚げ 牛乳(かつお)	米 上白糖 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ だいこん えのきたけ しめじ なめこ ねぎ	632 26.7
18	金	○	ツナマヨトースト ハンガリーシチュー フルーツゼリー	ツナ缶 豚肉 牛乳 アガー ピザチーズ(鶏がら)	食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 米油 バター エッグフリーマヨネーズ	にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが パイン缶 みかん缶	688 27
24	木	○	青大豆ごはん ひじきとじゃこの卵焼き 豚汁	青大豆 鶏肉 たまご 豚肉 絹豆腐 みそ 牛乳 ひじき じゃこ(かつお)	米 上白糖 じゃがいも こんにやく 米油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	610 27.1
25	金	○	麦ごはん 酢魚 春雨サラダ	魚 牛乳	米 大麦 片栗粉 ごま じゃがいも 春雨 上白糖 揚げ油 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	618 19.4
28	月	○	四川豆腐丼 ビーフンスープ 果物	豚肉 絹豆腐 牛乳 (鶏がら)	米 上白糖 片栗粉 ビーフン 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし 果物	645 25.2
29	火	○	菜めし ししゃものカレー焼き 肉じゃが	豚肉 牛乳 ししゃも (かつお)	米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま 米油	にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース	633 28.8
30	水	○	クリームスパゲティ コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム(鶏がら)	スパゲティ じゃがいも 薄力粉 上白糖 バター 米油	にんじん 青ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし缶	681 23.8

- ★ 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 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

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7日(月)です。

	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	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	627	24.3	22.0	328	2.1	201	0.30	0.39	12	3.9	2.6
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