



給食だより

平成29年4月26日
練馬区立練馬第三小学校
学校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

新年度が始まり、3週間が過ぎました。給食の様子を見ていると、落ち着いた態度でしっかりと給食を食べている児童が多いです。1年生もだんだん準備が上手になってきました。これから、気温もぐっと上がりますので、水分をこまめに補給し、しっかり給食を食べ、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

～今月の給食目標～

朝ごはんをしっかり食べよう

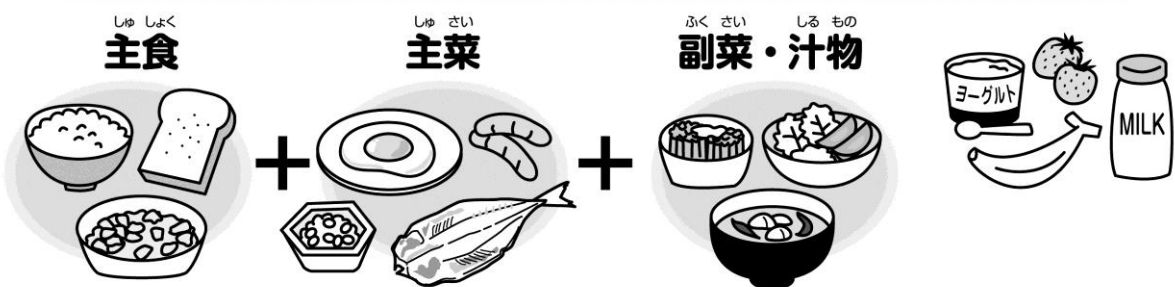


5月は、環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期です。学校生活を元気に過ごすためには、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



* 米飯給食の推進 *

練馬区では米飯給食が推進されています。給食で週3、5回以上の米飯給食を実施することになっており、目標は週4日です。今年度もご飯の給食多く実施していく予定です。子供たちはパンや麺が好きですが、ごはん食を好きになってモリモリ食べて欲しいと思います。

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状

皮膚 かゆみ、じんましん、しっしん	目 充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙	口・のど 口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感
鼻 くしゃみ、鼻汁、鼻づまり	呼吸器 息苦しい、咳、ぜーぜーする、のどのつまった感じ、声がれ	消化器 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便
その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など		

にんにく(青森)	もやし(栃木)	りんご(青森)	さつまい(茨城)
たまねぎ(北海道)	ほうれん草(千葉)	小松菜(東京)	レモン(愛媛)
人参(北海道)	ごぼう(青森)	サヤインゲン(沖縄)	
セロリー(静岡)	大根(千葉)	青ピーマン(茨城)	
アスパラガス(群馬)	じゃがいも(鹿児島)	きゅうり(埼玉)	
キャベツ(神奈川)	ネギ(千葉)	にんにく(青森)	
生姜(熊本)	パセリ(茨城)	白菜(茨城)	

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第1回目の給食費振替は、

5月の口座振替日は、8日(月)です。

※再振替日は18日(木)です。

※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



平成 29 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月		☆中華おこわ ☆華風きゅうり ☆なめこ汁 ☆抹茶ケーキ (こどもの日献立)	豚モモ肉 苜きえび 大豆 昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 もちこめ 三温糖 じゃがいも 赤トウモロコシ 上白糖 ごま油 有塩バター	にんじん だけのご 干し椎茸 グリンピース きゅうり なめこ ねぎ	588kcal 20.3g
2	火		☆ご飯 ☆鯖の味噌煮 ☆ごま和え ☆豆腐汁	さば 淡色辛みそ 昆布 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし えのきたけ だいこん	635kcal 27.3g
8	月		☆ピザトースト ☆バリバリサラダ ☆ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 牛乳 クリーム プロセスチーズ ハルメサンチーズ	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 米油 有塩バター	青ピーマン にんじん ほうれん草 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	629kcal 22.1g
9	火		☆麦ごはん ☆鮭のチャップ焼き ☆煮びたし ☆みぞれ汁	しろさけ 淡色辛みそ 油揚げ 凍り豆腐 昆布 鶏胸肉 はんぺん 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく かたくり粉	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが キャベツ 玉葱 干し椎茸 はくさい なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	618kcal 29.5g
10	水		☆ひじきごはん ☆東京うどのかきあげ ☆むらくも汁	鶏モモ肉 油揚げ 昆布 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき さくらえび	精白米 もちこめ 三温糖 薄力粉 かたくり粉 ひまわり油	にんじん しゅんぎく こまつな グリンピース うど 玉葱 ごぼう とうもろこし ねぎ	597kcal 19.8g
11	木		☆ケリビースご飯 ☆カヌエときゅうりの和え物 ☆じゃがいものそばろ煮 (2年生グリーンピースのさやむき体験)	豚ひき肉 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん さやいんげん グリンピース きゅうり しょうが 玉葱	602kcal 19.8g
12	金		☆あわごはん ☆小魚のふりかけ ☆豆腐の中華煮 ☆野菜のナムル	かつお節 豚肉 苜きえび うすら卵 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな セロリー にんにく しょうが 干し椎茸 だいのこ はくさい だいずもやし 甘藷餅	633kcal 31.0g
15	月		☆揚げパン ☆白菜サラダ ☆チリコンカン	きな粉 鶏ひき肉 いんげんまめ 牛乳 カットわかめ ハルメサンチーズ	コッペパン グラニュー糖 三温糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん パセリ はくさい 玉葱 ねぎ にんにく セロリー トマト缶詰	644kcal 29.1g
16	火		☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆飛び魚バーグ ☆野菜たっぷりみそ汁	とびうお 豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 調理用牛乳	精白米 三温糖 パン粉 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん 玉葱 ごぼう だいこん もやし	606kcal 25.3g
17	水		☆めかぶごはん ☆ししゃもの磯辺揚げ ☆畑汁	鶏ひき肉 油揚げ 昆布 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 めかぶわかめ ししゃも あおのり	精白米 板こんにゃく 三温糖 薄力粉 じゃがいも ひまわり油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん	623kcal 27.4g
18	木		☆ジャージャー麺 ☆カラメルポテト ☆即席漬け	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤色辛みそ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも ひまわり油 ごま油 有塩バター	にんじん チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 もやし だけのご 玉葱 セロリー にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	660kcal 20.8g
19	金		☆黒米入りごはん ☆切り干し大根の含め煮 ☆厚焼き卵 ☆臭汁	油揚げ 鶏ひき肉 たまご 大豆 牛乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 米油 ひまわり油	にんじん さやいんげん 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸 グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	597kcal 23.1g
22	月		☆きびご飯 ☆大豆とちりめんの甘辛 ☆野菜の生姜醤油あえ ☆五色煮	大豆 豚モモ肉 生揚げ 牛乳 しらす干し あおのり	精白米 きび 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま ひまわり油	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸 とうもろこし	605kcal 21.5g
23	火		☆豚肉のみそ炒め丼 ☆わかめスープ ☆りんご	豚肉 赤色辛みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 米油	にんじん 青ピーマン 玉葱 だけのご ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく りんご えのきたけ	609kcal 25.3g
24	水		☆ご飯 ☆あじの南蛮漬 ☆もみ菜のおひたし ☆けんちん汁	まあじかつお節 昆布 鶏モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	だいこん葉 にんじん ねぎ しもん キャベツ ごぼう だいこん	648kcal 28.3g
25	木		☆ブルコギ丼 ☆コムタンスープ ☆フルーツヨーグルト	豚肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ はちみつ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たら チンゲンサイ にんにく しょうが 玉葱 だいずもやし セロリー 干し椎茸 だいこん はくさいキムチ ねぎ 蜜柑缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	699kcal 24.3g
26	金		☆カツカレー ☆ひじきのサラダ	豚モモ肉 たまご 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	精白米 薄力粉 パン粉 中ぎら糖 上白糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり だいずもやし	675kcal
30	火		☆ゆかりご飯 ☆鶏肉と野菜の炒め物 ☆じゃがいもの味噌汁	鶏モモ肉 赤色辛みそ 昆布 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米油	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 だけのご ぶなしめじ	598kcal 22.7g
31	水		☆明日葉ドッグ ☆パセリポテト ☆ABCスープ ☆ミニトマト	ウィンナー 鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳	あしたばパン じゃがいも ABCマカロニ 有塩バター ひまわり油	パセリ にんじん ほうれん草 ミニトマト キャベツ マッシュルーム 玉葱 セロリー	609kcal 21.7g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



	エネルギー		たんぱく質		脂質	カルシウム		鉄分		ビタミン			食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g
5月平均	621	24.3	24.3	17.9	339	2.3	194	0.38	0.38	14	5.9	2.6		
学校給食摂取基準	640	24.0	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5		

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)