



給食だより

平成29年9月27日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 工藤 歩

さわやかで過ごしやすい季節がやってきました。“実りの秋”とも言われ、食べ物がおいしい季節です。今月は、秋の味覚をたくさん取り入れた献立を考えました。

～今月の給食目標～

しょくご す かた くふう
食後の過ごし方を工夫しよう

～今月の献立より～

4日 みたらし団子

今年の十五夜は10月4日です。この日は一年で一番月が美しいと言われています。
給食では十五夜にちなんだ給食を予定しています。

6日 えびシュウマイ

えびシュウマイは冷凍食品ではなく、給食室で1つ1つ手作りしています。

12日 キーマアルビカレー

ひき肉と里芋を使ったカレーです。インドでは、里芋のことを「アルビ」と呼ぶそうです。

19日 セレクトフルーツ(梨/みかん)

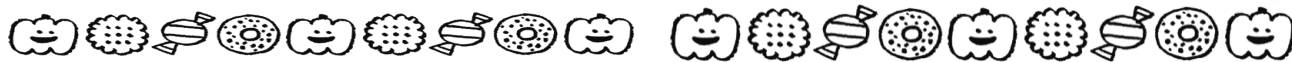
梨とみかん、それぞれ自分で好きな方を選んでもらいます。

30日 10品目のサラダ ・ 秋の香りシチュー

シチューは鶏肉、玉葱、じゃがいも、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリーを牛乳で煮て、黄金色に仕上げます。

31日 ハロウィンデザート

ハロウィンといえば、「ジャックオーランタン」と呼ばれるオバケかぼちゃが有名です。給食室で「かぼちゃ牛乳寒」を作ります。



★9月使用農作物産地★9月1日から9月26日までの使用食材の産地です

にんじん(北海道)	玉葱(北海道)	じゃがいも(北海道)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	赤ピーマン(茨城)	ニラ(茨城)	えのき茸(長野)
しめじ(長野)	長ねぎ(山形)	ピーマン(茨城)	なす(茨城)	干し椎茸(九州)
トマト(青森)	大根(北海道)	キャベツ(群馬)	白菜(長野)	さつまいも(茨城)
なめこ(山形)	小松菜(群馬)	ほうれん草(東京)	青梗菜(長野)	さやいんげん(岩手)
かぼちゃ(北海道)	ごぼう(青森)	セロリ(長野)	りんご(青森)	米(青森・秋田・千葉)

子どもの「肥満」と「やせ」



なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣



揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い



スナック菓子を袋から食べる、日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる



ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など



貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで不足しがちな栄養を補いましょう。



子供の食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせず、できることから見直していきましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の口座振替日は、10日(火)です。

※再振替日は18日(水)です。振替日前日までにご入金ください。
※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。



10月の給食こんだて



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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー		
3	火		☆菜飯 高野豆腐のそぼろ蒸し ☆わかめと大根の味噌汁	たまご 凍り豆腐 鶏ひき肉 昆布 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 しらす干し わかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	だいこん葉 にんじん 葉ねぎ しょうが 干し椎茸 ねぎ だいこん	616kcal 28.6g			
4	水		☆中華おこわ ☆華風きゅうり ☆のっぺい汁 ☆みたらし団子	豚モモ肉 むきえび 大豆 昆布 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	精白米 もちごめ 三温糖 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 もち ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース きゅうり だいこん ねぎ	603kcal 23g			
5	木		☆チンジャオロース丼 ☆ナムル ☆豆腐スープ	豚モモ肉 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 おおむぎ米粒麦 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油 すりごま (白)	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな なら しょうが にんにく 玉葱 たけのこ もやし 干し椎茸	603kcal 26.2g			
6	金		☆ごはん ☆のりの佃煮 ☆えびシュウマイ ☆けんちん汁	むきえび 豚ひき肉 かつお節 鶏胸肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ほしのり こんぶ	精白米 三温糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ごま油	にんじん 玉葱 しょうが ごぼう だいこん ねぎ	666kcal 29.5g			
10	火		☆ココア揚げパン ☆野菜の生姜醤油あえ ☆チリコンカン	豚ひき肉 いんげんまめ 牛乳 パルメザンチーズ	コッペパン 三温糖 ひまわり油	にんじん パセリ キャベツ もやし しょうが にんにく 玉葱 セロリー トマト 缶詰	600kcal 24.9g			
11	水		☆ごはん ☆鮭の炊飯炒め ☆さつま芋の豆乳汁	しろさけ 昆布 豆乳 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 三温糖 さつまいも ひまわり油	ブロッコリー にんじん しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ だいこん	629kcal 24.9g			
12	木		☆キーマアルピカレー ☆ワカメサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 パルメザンチーズ わかめ	精白米 おおむぎ さといも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース きゅうり とうもろこし もやし	656kcal 20.8g			
13	金		☆ゆかりご飯 ☆鶏肉とコーンの揚げ煮 ☆豆腐汁	鶏モモ肉 昆布 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな セロリー 玉葱 とうもろこし しょうが ねぎ にんにく えのきたけ だいこん	614kcal 19g			
16	月		☆栗ごはん ☆鮭のみそマヨ焼き ☆じゃがいもの味噌汁	しろさけ 米みそ 昆布 油揚げ 牛乳	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも 日本ぐり ごま マヨネーズ	青ピーマン とうもろこし 玉葱	602kcal 24g			
17	火		☆練馬スパゲティ ☆かぼちゃの包み揚げ	まぐろ缶詰 牛乳 焼きのり 脱脂粉乳 クリーム	スパゲッティ 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 オリーブ油	西洋かぼちゃ だいこん レモン	704kcal 24.9g			
18	水		☆ミルクパン ☆マカロニグラタン ☆たまごコーンスープ	鶏胸肉 大豆 たまご 牛乳 クリーム プロセスチーズ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 かたくり粉 ひまわり油	にんじん ほうれんそう チンゲン菜 セロリー 玉葱 マッシュルーム とうもろこし 缶詰	642kcal 24.8g			
19	木		☆プルコギ丼 ☆じゃこと野菜のあえもの ☆セレクトフルーツ(みかん/梨)	豚こま肉 牛乳 しらす干し	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 なら にんにく しょうが 玉葱 もやし キャベツ 蜜柑 梨	584kcal 22.1g			
20	金		☆あわごはん ☆さばの文化干し ☆切り干し大根の含め煮 ☆大根のみそ汁	塩さば 油揚げ 昆布 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 あわ 三温糖 ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 切干しだいこん だいこん 玉葱	601kcal 26.2g			
23	月		☆しらす入りわかめごはん ☆はりはり漬 ☆じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 牛乳 しらす干し 刻み昆布	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま ひまわり油	にんじん とうがらし さやいんげん 切干しだいこん しょうが 玉葱	631kcal 20.8g			
24	火		☆ごはん ☆鉄火みそ ☆ぎせい豆腐 ☆野菜たっぷりみそ汁	米みそ 大豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 昆布 豚モモ肉 米みそ 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん もやし	618kcal 25.5g			
25	水		☆麻婆豆腐焼きそば ☆フルーツ白玉	豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳	三温糖 かたくり粉 中華めん もち 上白糖 米油 ごま油	にんじん とうがらし なら にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ 蜜柑 缶詰 パイナップル もも 缶詰	660kcal 22.8g			
26	木		☆ごはん ☆鱈ハンバーグ ☆中華風あえ物 ☆沢煮椀	まいわし 鶏ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 油揚げ 牛乳 わかめ こんぶ	精白米 パン粉(生) 三温糖 はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん だいこん葉 こまつな 玉葱 もやし だいこん えのきたけ ねぎ	627kcal 26.9g			
27	金		☆ひじきのピラフ ☆のりポテト ☆肉団子スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき あおのり	精白米 おおむぎ じゃがいも かたくり粉 はるさめ ごま油 有塩バター ひまわり油	にんじん 玉葱 とうもろこし セロリー しょうが はくさい ねぎ	616kcal 22.7g			
30	月		☆黒砂糖パン ☆10品目のサラダ ☆秋の香りシチュー	大豆 鶏モモ肉 牛乳 しらす干し 調理用牛乳 クリーム	黒砂糖食パン 三温糖 さつまいも 薄力粉 ひまわり油 ごま油	きょうな にんじん 赤ピーマン かぼちゃ ブロッコリー だいこん かぶ ごぼう きゅうり れんこん セロリー にんにく 玉葱 しめじ	638kcal 21.9g			
31	火		☆ごはん ☆鶏肉のハーフカレー ☆キャベツと卵のスープ ☆ハロウィンデザート	鶏モモ肉 たまご 牛乳 クリーム 寒天	精白米 かたくり粉 三温糖 ひまわり油	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく ねぎ りんご セロリー 玉葱 キャベツ とうもろこし	675kcal 22.5g			

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。



	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	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
10月平均	629	24.1	18.7	335	2.1	172	0.27	0.39	13	5.3	2.4
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	186	0.40	0.40	20	5.0	2.5