

5月 給食だより



平成31年4月26日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 佐藤 優華

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まりますので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。きちんとした身体をつくるために毎日、定期的な運動をすることも大切です。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

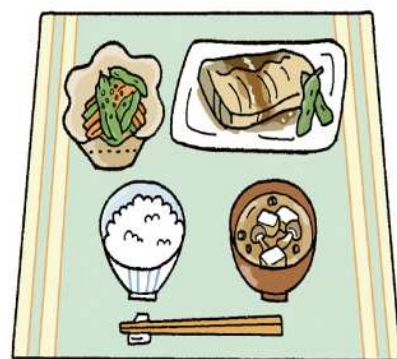


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



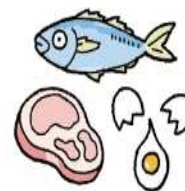
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

練習中の水分補給のタイミング

運動会の練習中は、20分に一回程度給水タイムをとって水分をとるようにします。他の運動の時も心がけましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

給食の献立のお話

5月9日は2年生がグリンピースのさやむき体験をします。子供たちが一生懸命むいたグリンピースはその日の給食に出ます。頑張ってむいたグリンピースを残さず食べてほしいです。

献立 5/9 グリンピースごはん

毎月19日は食育の日

わかめときゅうりの和え物

5/20 韓国メニュー

じゃがいものそばろ煮

ブルコギ丼、コンタンスープ、

フルーツヨーグルト



5月献立表



令和元年

練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	中華おこわ 牛乳 華風きゅうり 豆腐汁 みたらし団子	ぶたにく えび だいず ぎゅうにゅう とりもも とうふ		こめ もちこめ ごまあぶら さとう じゃがいも もち かたくりこ		たけのこ ほししいたけ にんじん(ね) グリーンピース きゅうり えのきたけ だいこん(ね) こまつな ねぎ		589	14.3	20.5	3.1
8 水	わかめごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き けんちん汁	たきこみわかめのもも ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく とうふ あぶらあげ		こめ マヨネーズ(エッグフリー) さとう ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも		コーン たまねぎ ビーマン ごぼう にんじん(ね) だいこん(ね) ねぎ		605	15.4	29.5	3.0
9 木	グリーンピースご飯 牛乳 わかめときゅうりの和え物 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく		こめ ごまあぶら さとう ひまわりあぶら じゃがいも かたくりこ		グリーンピース きゅうり しょうが にんじん(ね) たまねぎ さやいんげん		606	12.8	22.1	2.6
10 金	きなこトースト 牛乳 バリバリサラダ ほうれん草のクリームスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ チーズ クリーム		しょくパン マーガリン さとう ワンタンのかわ あぶら ひまわりあぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ		キャベツ にんじん(ね) きゅうり セロリー たまねぎ ほうれん草		677	12.9	45.5	2.2
13 月	菜飯 牛乳 厚焼き卵 呉汁	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご だいず とうにゅう みそ		こめ ごまあぶら ひまわりあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも		こまつな ほししいたけ たまねぎ にんじん(ね) グリーンピース ごぼう だいこん(ね) ねぎ		562	14.9	25.6	2.3
14 火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おひたし 畑汁	ぎゅうにゅう あじ みそ		こめ あぶら かたくりこ さとう ひまわりあぶら じゃがいも		ねぎ レモン キャベツ もやし にんじん(ね) ごぼう だいこん(ね) こまつな		619	14.5	27.6	2.2
15 水	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 小松菜ののりあえ わかめスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう のり わかめ とうふ		こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		たまねぎ にんじん(ね) たけのこ ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく ビーマン こまつな もやし えのきたけ		588	16.4	22.2	2.6
16 木	あわごはん 牛乳 小魚のふりかけ 野菜のナムル 豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう きざみこんぶ しらすぼし ぶたにく えびうずらたまご とうふ		こめ あわ ごま さとう ごまあぶら ひまわりあぶら かたくりこ		もやし ぜんまい にんじん(ね) ほうれん草 にんにく しょうが セロリー ほししいたけ たけのこ はくさい		615	20.4	26.9	2.6
17 金	ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 牛乳 キャベツとコーンのｽｰﾌﾟ オレンジゼリー	ぶたひきにく レンズまめ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう かんでん		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ ひまわりあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ トマトかん パセリ にんじん(ね) キャベツ こまつな コーン オレンジジュース みかんかん		645	15.8	26.9	3.2
20 月	ブルコギ丼 牛乳 コムタンスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ヨーグルト		こめ おおむぎ ひまわりあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ		にんにく しょうが にんじん(ね) たまねぎ ビーマン あかビーマン もやし にら セロリー ほししいたけ だいこん(ね) はくさい ねぎ チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん		631	15.3	21.3	2.0
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 吉野汁	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ とうふ		こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん(ね) コーン さやいんげん しょうが にんにく だいこん(ね) ねぎ こまつな		661	12.6	30.9	1.7
22 水	ソース焼きそば 牛乳 ニラと卵のスープ 果物(オレンジ)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも とうふ たまご		ちゅうかめん ひまわりあぶら かたくりこ		しょうが にんにく にんじん(ね) たまねぎ キャベツ もやし セロリー ほししいたけ にら オレンジ		557	18.1	25.7	5.3
23 木	麦ごはん 牛乳 鮭のﾌｾﾞﾝﾌｾﾞﾝ焼き 煮びたし 粕汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ こうやとうふ		こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも		しょうが キャベツ たまねぎ にんじん(ね) ビーマン ほししいたけ はくさい こまつな だいこん(ね) ねぎ		649	18.2	21.8	3.3
24 金	カツカレー 牛乳 ひじきのサラダ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし みそ		こめ こむぎこ パンこ ひまわりあぶら ざらめ さとう ごまあぶら ごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん(ね) キャベツ きゅうり もやし		772	12.9	33.3	2.1
28 火	きびご飯 牛乳 鉄火みそ 野菜の生姜醤油あえ 五色煮	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく あつあげ		こめ きび ひまわりあぶら さとう こんにやく じゃがいも		キャベツ にんじん(ね) もやし こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん		607	13.4	20.2	1.9
29 水	麻婆豆腐丼 牛乳 茎わかめのサラダ	ぶたひきにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ		こめ ごまあぶら さとう でんぶん ひまわりあぶら		しょうが ほししいたけ にんじん(ね) たけのこ にら ねぎ きゅうり もやし		598	15.7	27.7	3.0
30 木	明日葉ドッグ 牛乳 パセリポテト 白いんげんのトマトスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ クリーム		あしたばン バター じゃがいも ひまわりあぶら こむぎこ さとう		キャベツ パセリ セロリー にんじん(ね) たまねぎ トマトピューレ		648	14.0	39.4	2.9
31 金	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ さばの文化干し 野菜たっぷりみそ汁 辛子あえ	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき さば ぶたにく とうふ みそ		こめ さとう ごま ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも		にんじん(ね) ごぼう だいこん(ね) もやし ほうれん草 きゅうり		646	15.2	31.3	2.7

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数18回



- * 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。
- * 給食費引き落とし日は5/8になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	626	15.1	28.0	2.7	324	104	2.2	238	0.38	0.51	31	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上