

6月 給食だより



令和元年5月31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

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



皆さんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。かみ応えのあるものを食べたり、食後に歯を磨いたりして、歯を大切にするための実践をしましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

給食の献立のお話

6月は芒種^{ぼうしゅ}といって稲や麦などの穂の出る植物の種をまく頃とされています。それにちなんで麦や穀物を使用しているご飯を献立に入れました。

梅雨の時期にはいるため、あじさいご飯やあじさいゼリーをつくりあじさいのように見立てた給食を作ります。

6月1日 「開校記念日」
6月3日はその記念日をお祝いしたお祝い献立です。

6月4日 「虫歯予防デー」

6月4日～10日 「歯と口の健康習慣」

するめを使用した歯ごたえのある、かみかみサラダや、はりはり漬け、ファイバーサラダなどがこの期間のなかで提供されます。

6月19日 食育の日「練馬キャベツ一斉献立」

6月25日 「一年生、空豆さやむき体験」

一年生が頑張ってむいた空豆がゆで空豆として給食に出ます。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



令和元年 6月献立表

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	赤飯 牛乳 魚の西京焼き 新じゃがいものきんぴら 吉野汁	あずき ぎゅうにゅう たら みそ とりもも あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ くる・しろいりごま じゃがいも あぶら ひまわりあぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんじん(ね) ごぼう だいこん(ね) ねぎ こまつな	652	15.6	26.0	2.8
4	火	肉みそうどん 牛乳 かみかみサラダ りんご1/6	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう きりいか	うどん さとう かたくりこ ひまわりあぶら ごまあぶら	にんじん(ね) たまねぎ ほししいたけ もやし グリンピース キャベツ きゅうり りんご	589	18.3	29.2	2.6
5	水	あわごはん 牛乳 家常豆腐 ワカメサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ	こめ あわ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん(ね) たけのこ セロリー ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン もやし	643	16.2	31.6	3.0
6	木	ツナトースト 牛乳 野菜ソテー コーンチャウダー	まぐるかん チーズ ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	しょくパン ひまわりあぶら マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも こむぎこ	たまねぎ コーン ビーマン キャベツ にんじん(ね) ほうれんそう セロリー パセリ	603	13.7	45.7	2.5
7	金	わかめごはん 牛乳 はりはり漬 筑前煮	たきこみわかめのも とぎゅうにゅう きざみこんぶ とりもも ちくわ だいず	こめ さとう ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん(ね) とうがらし たけのこ ごぼう さやいんげん	577	14.0	20.0	2.5
10	月	きびご飯 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮 ファイバーサラダ カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう だいず しらすばし あおりの ひじき ぶたにく	こめ きび さとう しろいりごま ごまあぶら ひまわりあぶら しらす たけのこ じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん(ね) コーン しょうが たまねぎ ほししいたけ さやえんどう	618	14.4	20.4	2.2
11	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 沢煮桜 じゃこ野菜のあえもの	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ とうふ しらすばし	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん(ね) にんじん(ね) えのきたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	605	15.5	30.3	2.1
12	水	なすとトマトのガクティ 牛乳 カントリーサラダ 果物(びわ)	ぶたひきにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 ひまわりあぶら さとう あぶら なたねあぶら	にんにく にんじん(ね) たまねぎ トマトかん トマトピューレ パセリ なす きゅうり キャベツ だいこん(ね) レモン びわ	610	15.0	31.0	1.9
13	木	麦ごはん 牛乳 かつおの照り焼き 大根サラダ 豆腐とわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ みそ 豆腐とわかめのみそしる	こめ おおむぎ さとう なたねあぶら じゃがいも	だいこん(ね) キャベツ きゅうり にんじん(ね) たまねぎ	603	17.8	23.4	2.5
14	金	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 五目汁 もやしのピリカラ炒め	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ レンズまめ たまご	こめ パンこ さとう じゃがいも かたくりこ こめぬかあぶら しろいりごま	たまねぎ トマトピューレ にんじん(ね) だいこん(ね) しめじ はくさい ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	612	16.3	23.5	2.6
17	月	チャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	たまご やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく わかめ とうふ	こめ ごまあぶら ひまわりあぶら さとう はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん(ね) ほししいたけ ねぎ グリンピース しょうが キャベツ セロリー えのきたけ	603	14.3	31.6	2.7
18	火	チリビーンズドック 牛乳 ジャーマンポテト キャベツと卵のスープ	ぶたひきにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ベーコン とり たまご	コッパン ひまわりあぶら こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん(ね) パセリ セロリー キャベツ コーン	598	16.1	37.0	3.1
19	水	回鍋肉丼 牛乳 広東スープ	ぶたにく まめみそ みそ ぎゅうにゅう ぶたかた とうふ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん(ね) ピーマン ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい もやし	585	16.3	27.7	2.2
20	木	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 切り干し大根の含め煮 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ とりもも みそ	こめ ひまわりあぶら さとう	にんじん(ね) ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん だいこん(ね) ごぼう もやし	621	16.0	27.5	2.5
21	金	あじさいごはん 牛乳 魚の黄金焼き 練馬野菜のみそ汁	くるだいず ぎゅうにゅう ホキ チーズ とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ マヨネーズ(エッグフリー)	うめぼし みつば にんじん(ね) たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	615	17.4	32.3	2.9
24	月	豆腐あんかけ丼 牛乳 小松菜のりあえ あじさいゼリー	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう のり かんでん	こめ ひまわりあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ にんじん(ね) はくさい にら ほししいたけ こまつな もやし ぶどうジュース	596	15.2	23.0	2.5
25	火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ゆで空豆 野菜炒め	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん(ね) レーズン セロリー ビーマン そらまめ キャベツ もやし にら	674	12.6	27.5	2.0
26	水	ミルクパン 牛乳 チーズ入りスパニッシュオムレツ パミセリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ たまご チーズ とりもも	ミルクパン ひまわりあぶら じゃがいも パミセリ	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん(ね) マッシュルーム セロリー こまつな	590	16.6	37.8	2.7
27	木	ひじきごはん 牛乳 のりあけくん 即席漬け のっぺい汁	とりもも ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご のり	こめ ひまわりあぶら さとう あぶら じゃがいも パンこ こんにやく かたくりこ	にんじん(ね) グリンピース れんこん きゅうり キャベツ だいこん(ね) ねぎ こまつな	625	14.9	30.1	3.3
28	金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き みそけんちん汁 おかかあえ	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりもも とうふ みそ だいず けずりぶし	こめ ひまわりあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん(ね) ごぼう グリンピース だいこん(ね) ねぎ キャベツ もやし こまつな	639	19.2	29.4	3.4

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20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、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。

* 給食費引き落とし日は6/10・6/18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	613	15.8	29.2	2.6	346	104	2.2	219	0.36	0.50	28	4.4
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