

# 7月 給食だより



令和元年 6月 28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

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



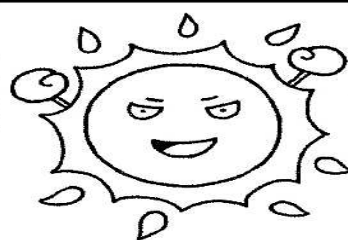
喉が渇く前に

水分補給はこまめにしよう！

喉が渇いている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



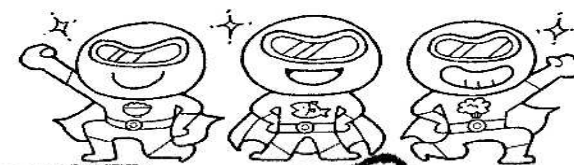
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

6月使用農作物産地 6月3日から6月28日までの使用食材の産地です。

白菜（茨城）	にんじん（徳島）	じゃがいも（鹿児島）	にんにく（青森）
生姜（高知）	もやし（栃木）	筍（九州）	えのき茸（長野）
玉葱（佐賀・練馬）	長ねぎ（千葉）	ピーマン（茨城）	干し椎茸（大分）
絹さや（静岡）	きゅうり（群馬）	キャベツ（練馬区）	しめじ（長野）
パセリ（長野）	小松菜（埼玉）	ほうれん草（埼玉）	セロリ（長野）
大根（練馬）	ニラ（千葉）	さやいんげん（千葉）	米（青森・秋田）
ごぼう（青森）	れんこん（茨城）	そら豆（秋田）	三つ葉（千葉）

## しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### 給食の献立のお話

#### 7月2日 「半夏生献立」

半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習があるそうです。また、うどんを食べる習慣がある地方もあります。給食では「冷やしうどん」と「ポテたこ焼き」を作ります。

#### 7月8日「七夕献立」

7月7日の七夕にちなんだ給食です。星形のなるとやオクラをいれてそうめんや天の川をイメージした「七夕汁」、星形のナタデココをいれた「お星様ゼリー」を給食で出します。

#### 7月16日「4年生とうもろこし皮むき体験」

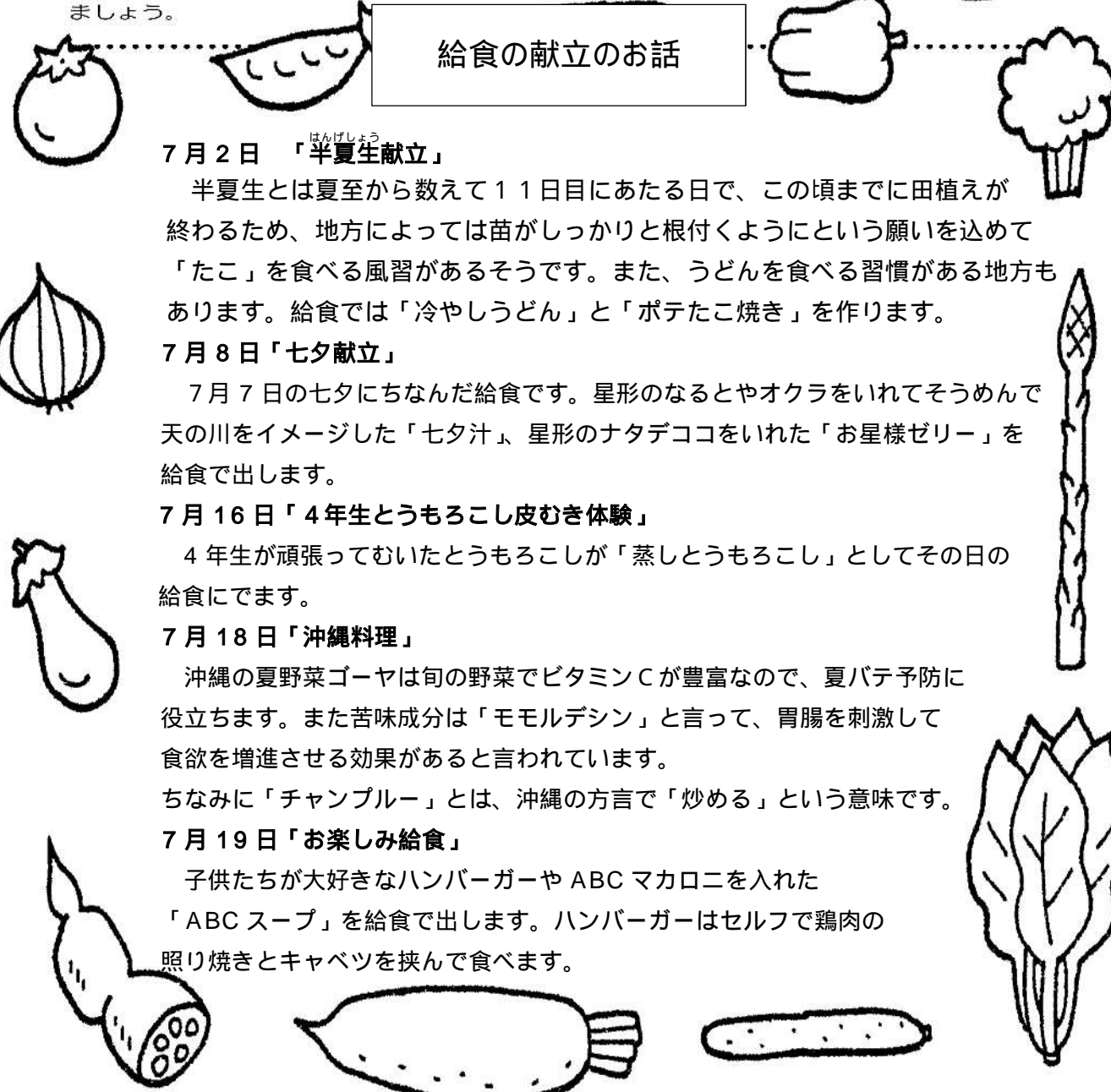
4年生が頑張ってむいたとうもろこしが「蒸しとうもろこし」としてその日の給食にです。

#### 7月18日「沖縄料理」

沖縄の夏野菜ゴーヤは旬の野菜でビタミンCが豊富なため、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モモルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。

#### 7月19日「お楽しみ給食」

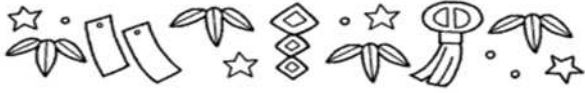
子供たちが大好きなハンバーガーやABCマカロニを入れた「ABCスープ」を給食で出します。ハンバーガーはセルフで鶏肉の照り焼きとキャベツを挟んで食べます。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7月の口座振替日は、8日（月） です。

再振替日は18日（木）です。振替日前日までにご入金ください。口座残高のご確認をお願いいたします。



# 7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)
1 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃことわかめのサラダ じゃがいもの味噌汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう しろいりごま じゃがいも	しょうが にんじん(ね) たけのこ もやし コーン たまねぎ こまつな	631	16.1	27.1	3.6						
2 火	冷やしうどん 牛乳 ポテたこ焼き ゆで枝豆	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たこ ベーコン あおのり かつおぶし	うどん じゃがいも かたくりこ こめあぶら	たまねぎ ねぎ こまつな しょうが えだまめ	637	15.9	29.5	3.3						
3 水	夏野菜のカレー 牛乳 ツナサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら あぶら こむぎこ ざらめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん(ね) かぼちゃ なす ツッキーニ セロリー キャベツ コーン もやし	784	13.1	34.7	2.0						
4 木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの塩焼き 野菜きんぴら つくね汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりひきにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろいりご ま かたくりこ	ごぼう にんじん(ね) れんこん だいこん(ね) たまねぎ しょうが ねぎ だいこん(は)	598	18.7	25.6	2.1						
5 金	メキシカンライス 牛乳 白身魚のマリネ 五目野菜スープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ あぶら さとう	トマトかん たまねぎ にんじん(ね) コーン ピーマン あかピーマン セロリー しょうが キャベツ こまつな	662	14.5	32.9	2.8						
8 月	あなごちらし 牛乳 野菜とおかかのしょうゆ炒め セタ汁 お星様ゼリー	あなご のり ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく とうふ なたと かんてん	こめ さとう ごまあぶら そうめん・ひやむぎ ジュース	れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん(ね) さやえんどう キャベツ もやし オクラ こまつな ねぎ みかんかん ナタデココかん	602	15.3	21.8	2.7						
9 火	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草ともやしのごま浸し けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろいりごま こんにゃ く じゃがいも	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん(ね) ごぼう だいこん(ね)	653	17.5	29.6	3.4						
10 水	豚キムチ丼 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん(ね) たら ねぎ もやし セロリー しめじ チンゲンサイ	589	16.0	24.9	2.0						
11 木	ガーリックライス 牛乳 スパイシービーンズ 冬瓜とチキンのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ オリーブゆ かたくりこ あぶら こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん(ね) パセリ しょうが とうがん チンゲンサイ	614	14.5	32.5	2.4						
12 金	ごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 塩もみやさい 玉ねぎともやしの味噌汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ	こめ バター じゃがいも	きゅうり かぶ(ね) にんじん(ね) しょうが もやし たまねぎ こまつな ねぎ	562	17.4	23.2	2.2						
16 火	スパゲティナポリタンソース 牛乳 ごまドレッシングサダ 蒸しとうもろこし	ぶたひきにく ソーセージ クリーム チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう しろいりごま	にんにく たまねぎ にんじん(ね) マッシュルーム トマトピューレ ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	678	15.5	32.7	2.7						
17 水	酢豚丼 牛乳 中華サラダ 果物(すいか)	ぶたにく ずらたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも あぶら こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん(ね) ピーマン キャベツ きゅうり もやし すいか	688	12.8	27.6	2.3						
18 木	あわごはん 牛乳 じゃこのカレーふりかけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたかた とうふ たまご とりもも もずく	こめ あわ こめあぶら しろいりごま かたくり こ	にんにく たまねぎ にんじん(ね) ゴーヤ もやし こねぎ	615	17.1	29.9	2.0						
19 金	丸パン 牛乳 鶏の照り焼き ポイルキャベツ マッシュポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりもも いんげんまめ	まるパン かたくりこ さとう じゃがいも バター こめあぶら マカロニ	セロリー しょうが キャベツ コーン にんじん(ね) たまねぎ ほうれんそう	593	17.3	30.7	2.9						

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14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。



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	636	15.7	29.0	2.6	316	98	2.0	279	0.38	0.50	27	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