

9月 給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました、夏バテ気味の人はいませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

🕒 こんな生活パターンは、いませんか？

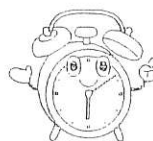


◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

きそくただ しよくじ 規則正しい食事が

きそくただ せいかつ 規則正しい生活のもと！

朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べると、生活のリズムが整い、体調もよくなります。特に、朝ごはんは、一日のうちで最も大切な食事といわれています。毎日きちんと朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。



しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

非常食の点検をしましょう

9月1日は防災の日です。ご家庭で防災袋に非常食を備えてあることと思います。非常食は日持ちがするといっても3～5年くらいで、それぞれ賞味期限が定められていますので、1年に1回は点検し、入れ替えるようにしましょう。防災の日に訓練を兼ねて非常食を食べてみるのもいいですね。



※乳幼児や高齢者、食物アレルギーがある人などがあるご家庭では、家族にあった食品も備えておきましょう。また、日ごろから少し多めに食品をストックしておく、非常時に役立ちます。

【 今月の献立より 】



3日(木) 6年生の「連合水泳記録会」です。みなさんの練習の成果が発揮できるように、食べやすくスタミナ切れにならないように給食でもサポートします。自己ベスト記録を目指してみんな頑張れ！

18日(金) 千葉の郷土料理を作ります。収穫量全国第一位のいわしは「つみれ汁」に、ピーナッツは和え物に入れます。

25日(金) 「萩ごはん」は、紅いささげと緑の枝豆で「萩の花」をイメージして作ります。

28日(月) 十五夜献立です。「お月見団子汁」を作ります。

秋は、「実りの秋」とも言われるように、さつまいもやきのこと類、ぶどうや柿などのおいしい野菜や果物などがたくさん出回る時期です。給食でも秋の味覚を使った献立があります。献立表の中から、おいしい秋の食材を探してみましょう。

保護者の皆さまへ

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は9月7日(月)です。※前日までに御入金ください。

《御注意》

給食費は、給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。



9月のこんだて表



平成27年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだて献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつてほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	火		チキンカレーライス 糸寒天サラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 糸寒天 (鶏ガラ)	米 米粒麦 ジャがいも 小麦粉 ギラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 りんごジュース きゃべつ きゅうり	680 18.2	豆製品
2	水		きなこごま揚げパン カラフルポテト ワンタンスープ	牛乳 きなこ 豚肉 (豚骨)	ミルクパン グラニュー糖 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま 米油 ごま油 バター	人参 グリンピース 白菜 葱 グリンピース もやし ホールコーン 干し椎茸	594 22.6	魚介類
3	木		☆連合水泳記録会☆ マーボー豆腐丼 くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 にら 生姜 干し椎茸 にんにく 葱 玉葱くだもの	601 25.5	海藻類
4	金		とり鶏ごぼうピラフ じゃがいものそぼろ煮 くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 (さば節)	米 米粒麦 ジャが芋 砂糖 でん粉 バター	人参 ビーマン さやいんげん ごぼう 玉葱 干し椎茸 ホールコーン くだもの	621 21.4	小魚類
7	月		セサミパン チーズ入りオムレツ 冬瓜スープ くだもの	牛乳 鶏肉 たまご ピザチーズ (鶏ガラ)	セサミパン 砂糖 米油 でん粉	人参 こまつな 玉葱 冬瓜 ホールコーン 生姜 くだもの	600 28.0	豆類
8	火		ご飯 さんまの塩焼き 野菜のごま和え 沢煮椀	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 (かつお節 だし昆布)	米 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 こまつな もやし 大根 葱 えのき茸	618 26.3	肉類
9	水		高野豆腐と鶏肉のたまごとじ わかめときゅうりの酢の物	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご カットわかめ (さば節)	米 米粒麦 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 きゅうり もやし 生姜	586 24.3	魚介類
10	木		冷やしスタミナうどん ふかしさつまいも	牛乳 豚肉 (かつお節 だし昆布)	冷凍うどん 砂糖 ごま さつまいも 米油	人参 こまつな にんにく 生姜 きゃべつ もやし	587 24.0	小魚類
11	金		ひき麦ごはん とり肉のアップルソース 煮浸し 南瓜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 カットわかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく	人参 こまつな かぼちゃ 生姜 玉葱 にんにく りんご 干し椎茸 きゃべつ	619 25.8	節類
14	月		梅じゃこご飯 おかか和え がんもと野菜の煮物	牛乳 がんもどき 鶏肉 焼きちくわ 梅じゃこちりめん (かつお節)	米 米粒麦 砂糖こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 こまつな にんにく 生姜 きゃべつ もやし	617 25.9	緑黄食 鯖類
15	火		チャーハン 華風大根 春雨スープ	牛乳 焼き豚 なたと たまご ベーコン ハム 豆腐 (鶏ガラ)	米 米粒麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ねぎ グリンピース 大根 きゅうり きゃべつ	576 22.2	果物類
16	水		メープルトースト ポトフ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー (豚骨)	食パン メープルシロップ じゃが芋 マーガリン 米油	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ くだもの	576 22.7	海藻類
17	木		ご飯 鮭の照り焼き 茎わかめのサラダ みそ汁	牛乳 鮭 みそ 茎わかめ (かつお節)	米 砂糖 ジャが芋 米油 ごま油 ごま	人参 こまつな 生姜 玉葱 きゃべつ ホールコーン	596 26.6	節類
18	金		大豆入りひじきご飯 ピーナッツ和え つみれ団子汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 大豆 いわし たら みそ ひじき (さば節)	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 ピーナッツ 米油	人参 さやいんげん こまつな ごぼう きゃべつ 大根 白菜 ねぎ 生姜	577 23.6	果物類
24	木		なすとトマトのスパゲッティー ゆで野菜レモン風味	牛乳 豚肉 大豆 チーズ カットわかめ	スパゲッティー 米油 砂糖 オリーブ油	人参 トマト トマトジュース パセリ こまつな なす 玉葱 にんにく もやし ホールコーン	596 27.8	芋類
25	金		軟ごはん 焼きししやも 南瓜の甘煮 田舎汁	牛乳 ささげ 鶏肉 ししやも (かつお節)	米 もち米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	かぼちゃ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 枝豆 ごぼう	597 23.8	海藻類
28	月		秋の香りご飯 お月見団子汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ (かつお節 だし昆布)	米 米粒麦 里芋 米油 さつまいも 冷凍白玉団子	人参 こまつな しめじ 大根 干し椎茸 えのきだけ くだもの	581 18.3	魚介類
29	火		麦ご飯 いかのチリソース もやしのナムル わかめスープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 カットわかめ (豚骨)	米 米粒麦 でん粉 砂糖 米油 ごま油 ラー油 ごま	人参 こまつな にんにく 生姜 ねぎ もやし	625 26.1	芋類
30	水		ピザトースト ビーンズ野菜スープ アップルゼリー	牛乳 ベーコン ハム 大豆 鶏肉 ピザチーズ 粉寒天 (鶏ガラ)	食パン ジャが芋 砂糖 米油	人参 ビーマン パセリ 玉葱 トマトピューレ しめじ ホールコーン りんごジュース	576 25.9	豆製品

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	601	24.1	18.7	348	2.4	240	0.31	0.48	17	4.6	2.7
摂取基準	640	24	摂取エネルギーの25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満