

# 6月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

気温が上がり、日差しがずいぶんと強くなってきました。6月は雨が多くなり、暑さでジメジメする季節です。この時期は、ばい菌が元気に動きだします。日ごろから食事や水分をとる前には、うがいと手洗いを心がけるようにしましょう。

## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

6月4日~10日は

## 歯と口の健康週間です

歯や口の健康に気をつけることは、食べ物をおいしく食べ、いつまでも健康でいられるためにとっても大切なことです。大人の歯に生え変わったら、一生その歯を使うこととなります。大切な歯を失わないように、歯の健康に気をつけましょう。80歳になった時に自分の歯が20本残っていることが目標です。今月は歯の健康について考えましょう。

## 噛むことのよい効果

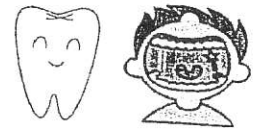
- ★消化がよくなる
- ★脳の仕事がよくなる
- ★歯や歯茎が丈夫になる
- ★虫歯予防になる
- ★肥満予防になる
- ★味覚が発達する



## 歯を丈夫にする栄養素

歯を丈夫にする栄養素と聞いてすぐに思いつくのは「カルシウム」でしょう。もちろん、カルシウムは丈夫な歯を作るために欠かせない栄養素ですが、その他にもたんぱく質（基礎を作る）、リン（カルシウムと結合し、歯を作る）、ビタミン類（歯を支える土台を作る）、など多くの栄養素がかかわっています。カルシウムだけではなく、野菜や魚、肉、卵などバランス良く食べるように心がけましょう。

## 歯に良い食べ物



◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの



さかな



かい



ぎゅうにゅう

◆カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むもの



さかな



ほししいたけ



レバー



◆歯を掃除してくれる食物繊維を含むもの



ごぼう



ブロッコリー



ほうれんそう

## 学校給食費の徴収に御協力をお願いします。

6月の給食費の引き落としは6日(月)です。  
今回より新一年生(4, 5, 6月分12, 558円)の引き落としも始まります。各学年ともゆうちょ銀行に御入金をお願いします。  
(2年生 4, 700円、 3・4年生 4, 900円、 5・6年生 5, 200円)

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。



# 6月のこんだて表

平成28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
				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 身体を調子をととのえる	
1	水		ごはん 野菜のしらす和え じゃがいものきんぴら	牛乳 豚肉 さつまいも しらす干し	米 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも ごま	人参 小松菜 さやいんげん きゃべつ 生姜 ごぼう	646 21.5
2	木		とんこつ野菜ラーメン さつまいものレモン煮	牛乳 豚肉 なたと みそ 豆乳 (豚骨)	蒸し中華麺 さつまいも 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 玉葱 きくらげ きゃべつ もやし	659 23.4
3	金		★運動会後メニュー 丸パン チキン勝つ じゃがいもとベーコンのスープ 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天 カルピス (鶏がら)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	人参 玉葱 きゃべつ ホールコ ーン缶 ぶどうジュース	609 25.4
7	火		ツナトーストサンド カラフルポテト くだもの	牛乳 まくる缶詰 ピザチーズ	食パン じゃがいも 米油 バター	人参 ビーマン 玉葱 グリンピース ホールコーン缶 くだもの	584 23.5
8	水		ひじきごはん カリポリ漬け 鮭のごま味噌焼き けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	人参 大根 きゅうり 生姜 ねぎ ごぼう	578 27.4
9	木		たこ飯 ぎすけ煮 具だくさん汁	牛乳 たこ 油揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油 ごま	人参 みつば 小松菜 生姜 干し椎茸 大根 ねぎ	576 23.3
10	金		さんさい山菜おこわ ぶりの照り焼き しょうじろ吉野汁 くだもの	牛乳 鶏肉 ぶり かまぼこ (だし昆布 かつ お節)	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく 焼き麩 米油	人参 小松菜 たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ 生姜 大根 くだもの	581 27.9
13	月		コーンピラフ タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト (鶏がら)	米 麦 じゃがいも バター 米油	人参 ビーマン 玉葱 にんにく ホールコーン缶 きゃべつ セロリ	618 23.8
14	火		しんじょう豆腐 四川豆腐丼 中華春雨	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし	609 24.6
15	水		ソフトフランスパン アスパラサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (鶏がら)	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 アスパラガス かぼちゃ きゃべつ きゅうり にんにく 玉葱 ホールコーン缶	626 20.2
16	木		ごはん ひじき入り厚焼きたまご わかめときゅうりの酢の物 玉葱のみそ汁	牛乳 たまご 豚肉 みそ ひじき わかめ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 ねぎ きゅうり もやし えのきたけ	614 25.0
17	金		★食育の日 ごはん いわしの生姜煮 野菜の梅のり和え 根菜のごま汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ きざみのり (かつお 節)	米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 きゃべつ 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	646 26.6
20	月		こぎつねごはん 焼きししゃも うずら豆の煮豆 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも 米油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 大根 ねぎ	628 26.4
21	火		スタミナキムチ丼 たまご入りトックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 砂糖 八丁味噌 でん粉 トック ごま油 ごま	人参 にら 小松菜 にんにく 生姜 白菜キムチ 玉葱 ねぎ もやし	626 26.1
22	水		黒砂糖パン ポテトグラタン ひよこ豆入りトマトスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム 粉チーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 バター	人参 トマトビューレ 玉葱 きゃべつ	603 19.9
23	木		ごはん あじの南蛮漬け いんげんのごま和え わかめのみそ汁	牛乳 あじ うずら豆 豆腐 みそ わかめ (かつ お節)	米 でん粉 砂糖 米油	人参 ビーマン 玉葱 ねぎ えのきたけ さやいんげん	608 26.6
24	金		チャーハン (たまご入り) 春雨スープ くだもの	牛乳 焼き豚 なたと たまご ベーコン ハム 豆腐 (鶏がら)	米 麦 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	人参 ねぎ グリンピース きゃべつ くだもの	579 21.0
27	月		レンズ豆入りカレーライス ひじきと水菜のサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト レンズ豆 生クリーム ひじき (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 米油 ごま油 バター	人参 水菜 にんにく 生姜 玉葱 りんごジュース もやし きゅうり	689 20.7
28	火		ごはん いかのチリソース 野菜のおかか和え にらともやしのスープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 かつお節 (豚骨)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 にら にんにく 生姜 ねぎ きゃべつ 干し椎茸	623 26.0
29	水		高野豆腐と鶏肉のたまごじり 糸寒天サラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご 糸寒天 (かつお節)	米 麦 しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 きゃべつ きゅうり えのきたけ	611 24.2
30	木		なすとトマトのスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油	人参 トマト缶詰 トマトジュ ース なす にんにく 玉葱 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ブルーベリー	691 27.7

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 (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
今月の平均	619	24.3	19.6	342	2.2	276	0.29	0.48	15	4.5	2.6
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満