



6月給食だより

平成23年度 6月 練馬区立向山小学校

6月は、『食育月間』です。食育は生きることの基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です、特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。

また、これからの季節は食中毒が起こりやすい時期です。からだが弱っていると食中毒にかかりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだを作りましょう。

～6月の献立表より～



- 1日 いわしの梅煮・・・梅干しを使い、朝からことごとと、鰯の骨まで食べられるようにじっくり煮ます。梅雨を意識したメニューです。
- 2日 チリコンカーン・・・メキシコに近いアメリカのテキサス州で生まれた豆料理です。
トマト味のスープを想像していただければと思います。
- 3日 ぎすけ揚げ・・・油で揚げた大豆とじゃこを甘辛いタレとからめます。
明日は虫場予防デーです。よく噛んで食べましょう！
- 6日 梅ちりごはん・・・梅雨にかけて、梅干しとちりめんじゃこの混ぜご飯です。
- 16日 おせきはん・・・17日が向山小学校の開校記念日です。お祝いしてお赤飯を炊きます。
- 27日 練馬ごはん・・・練馬と言えば、大根！練馬ごはんには、大根と大根の葉が入っています。
- 28日 あじさいゼリー・・・カルピスで白、ぶどうジュースで紫。きれいなあじさいを演出します。

★6月4日は虫歯予防デーです。

今月は歯に必要な栄養が多く含まれている食材を意識して献立をたてました。

(小魚・ひじき・生揚げ・緑黄色野菜・乳製品・果物類など)

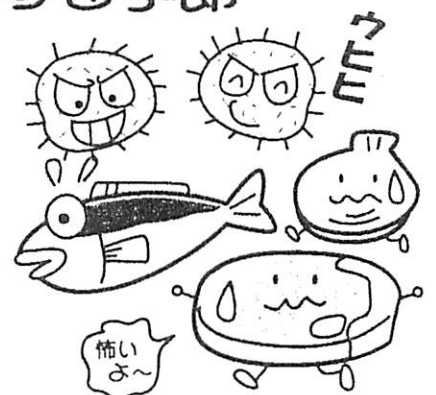


「梅雨」は細菌が大活躍する季節

梅雨の季節になりました。「梅雨」は1年中で最も雨が降り、ジメジメして食中毒を起こす、細菌が大活躍する季節です。その細菌が食べ物に付くとあっという間に増えて食中毒の原因になります。そのスピードは、1つの細菌が2時間後には約400倍にもなるといわれています。しかし、困ったことに味やにおいは変わらないことも。怖いですね。

給食室では、最も神経を使う時期です。食中毒を起こさないように、細心の注意をはらって仕事をしています。

皆さんも食中毒の予防として、手指の洗浄を十分に行い、きれいなハンカチでふいてください。




学校給食費の徴収にご協力ください。今月の引き落とし日は、6月6日です。

1年生は、給食事務の都合により、今月に3か月分(4・5・6月)まとめた徴収になります。

レシピを知りたいというご要望がありましたので、5月で大人気だった練馬スパゲティとお茶のマドレーヌをご紹介します。ぜひお家で作ってみてください。

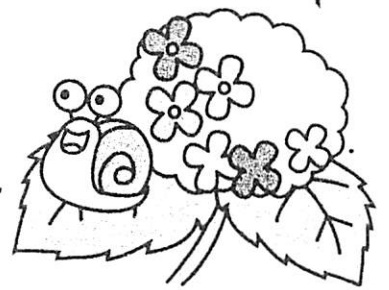
練馬スパゲティ

4人分の材料	作り方
スパゲティ 260g	<ol style="list-style-type: none"> 1. たっぷりのお湯に塩を入れて、麺を茹でる。 2. 麺の湯をきり、オリーブオイルをからめ、皿に盛りつける。 3. ツナ缶は、油をよくきり、身をよくほぐす。 4. 大根を、おろす。(大根をおろした時の水分もつかう。) 5. 3に、大根おろし、しめじ、しょうゆ、三温糖、酢、塩を入れて加熱する。 6. 麺の上に、具を盛り付け、きざみのりをふり、完成!
ゆ湯	
塩	
オリーブオイル 大さじ1	
ツナ缶 100g	
大根 400g	
しめじ 25g	 <p>トマトや茹でたブロッコリーを添えたら見た目も栄養面でもより、よくなります!</p>
しょうゆ 大さじ1	
三温糖 大さじ2弱	
酢 小さじ1	
塩 小さじ1	
きざみのり 3g	

※学校では、こがでるため三温糖を使っていますが、おうちになれば砂糖(上白糖)でも大丈夫です。
参考: のり全型1枚3g 大根1本 約920g

お茶のマドレーヌ

4人分の材料	作り方
ホットケーキ用粉 90g	<ol style="list-style-type: none"> 1. バターを湯せんする。 2. ホットケーキ用粉、砂糖、抹茶を混ぜる。 3. 2に牛乳、湯せんしたバター、卵を入れさっくり混ぜる。 4. マドレーヌ型に流し込み、オーブンで焼く。(170℃ 15分) 5. 竹串をさしてなにも付いてこなければ出来上がり!
砂糖 30g	
抹茶 小さじ1	
牛乳 40g	
無塩バター 25g	
卵 1ヶ	<p>※フライパンを使う場合: 一度フライパンを熱してから弱火で焼く。 ※ホットプレートを使う場合: 設定は160℃。 ※の場合、マドレーヌ型は使用しない。</p>
マドレーヌ型 4ヶ	



「よくかむ」ことの8大効用

- ひみこのはがいせ
- 肥満防止
- 味覚の発達
- 言葉の発音はつきり
- 脳の発達
- 歯の病気予防
- がん予防
- 胃腸快調
- 全力投球



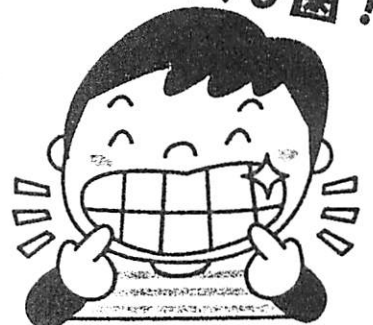
(力いっぱい勉強したり遊んだりするに、は、丈夫な歯とかむ力が大切です。)

出身: 学校食育研究会「よく噛む」8大効用



かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳の満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

丈夫な歯!



6月の献立表

(家庭数配布)

平成23年

練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	水	○	ごはん いわしの梅煮 いんげんのごまあえ 苦野汁	牛乳 いわし とりにく とうふ ちくわ こんぶ	米 ごま さとう くず粉 三温糖	いんげん 人参 小松菜 しょうが うめぼし ネギ	591 26.3	
2	木	○	シナモントースト ミニトマト チリコンカーン	牛乳 ベーコン ぶたにく 大豆	パン グラニュー糖 油 じゃがいも マガリツ	ミニトマト 人参 トマト缶 パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ	619 22	
3	金	○	高野豆腐の卵とし井 ぎすけ揚げ	牛乳 じゃこ とりにく 高野豆腐 たまご だいず	米 むぎ さとう 油 かたくり粉 ごま	人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	659 30.7	
6	月	○	梅ちりごはん じゃがいもの味噌汁 ひじき入りの卵焼き	牛乳 じゃこ ひじき わかめ 生クリーム ぶたにく たまご みそ	米 さとう 油 じゃがいも	人参 パセリ うめぼし 玉ねぎ ネギ	626 24.1	
7	火	○	セサミパン ビーツグラタン ゆでブロッコリー コツメスープ	牛乳 生クリーム チーズ とりにく 大豆	パン 小麦粉 パン粉 油 バター	人参 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし	619 27.5	
8	水	○	ごはん さんまのかば焼き 即席漬け やさいのすまし汁	牛乳 こんぶ さんま	米 むぎ さとう 油 かたくり粉 ごま	人参 小松菜 大根 きゅうり しめじ 干ししいたけ	648 23.1	
9	木	○	黒砂糖パン パセリト くだもの 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 とりにく とうふ 大豆 えび みそ	パン さとう かたくり粉 油 ごま油	人参 パセリ にんにく しょうが 干ししいたけ 筍 玉ねぎ 白菜 果物	657 29.1	
10	金	○	シーフードカレー ぶくじんづけ ツナサラダ	牛乳 生クリーム ぶたにく えび いか ツナ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油	人参 トマト缶 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	690 24.5	
13	月	○	ひじきごはん けんちん汁 ししゃもの香味焼き	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 大豆 とりにく とうふ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	人参 グリッド-1 しょうが ごぼう ネギ 大根	623 29.1	
14	火	○	ココア揚げパン 大根サラダ ポテトとキャベツのスープ	牛乳 ベーコン とりにく	パン グラニュー糖 油 じゃがいも さとう	人参 パセリ にんにく しょうが コーン キャベツ 大根 きゅうり	595 19.6	
15	水	○	麦入りごはんのピピツパ わかめのスープ	牛乳 わかめ ぶたにく 大豆 たまご とうふ	米 むぎ さとう 油 ごま ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし ネギ	636 28.2	
16	木	○	赤飯 いなだの照り焼き すまし汁 野菜のおかかあえ くだもの	牛乳 ささげ いなだ とうふ	米 もちごめ さとうごま	人参 小松菜 大根 もやし しめじ ネギ 果物	628 26.9	
17	金	開校記念日						
20	月	○	八宝おこわ 春雨スープ くだもの	牛乳 ぶたにく えび	米 もち米 油 ごま ごま油 国産春雨	人参 チンゲン菜 干ししいたけ たけのこ コーン グリッド-1 ネギ	636 26.5	
21	火	○	チャンポンうどん 豆腐のスコーン	牛乳 ぶたにく なると いか とうふ たまご	うどん かたくり粉 油 強力粉 さとう バター	人参 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ 白菜	616 26	
22	水	○	胚芽食パン 手作りみかんジャム 白身魚のBBQ焼き シェルカゴのスープ	牛乳 メルルーサ ぶたにく	パン グラニュー糖 コーンフレーク 油 マカ	人参 パセリ みかん缶 しょうが にんにく りんご 玉ねぎ	594 28.5	
23	木	○	ごはん 手作りのふりかけ 肉じゃが わかめのすのもの	牛乳 じゃこ あおのり 豚肉 わかめ	米 じゃがいも さとう 油 ごま	人参 サヤ しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	611 21.1	
24	金	○	ごはん 大豆入りハンバーグ じゃがいものおかかあえ 味噌汁	牛乳 ぶたにく 大豆 たまご みそ とりにく	米 パン粉 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	人参 玉ねぎ えのき しめじ 干ししいたけ 大根 白菜	610 26.9	
27	月	○	練馬ごはん いかの生姜焼き 土佐きゅうり 貝だくさんの味噌汁	牛乳 とりにく 油揚げ いか ぶたにく とうふ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	人参 大根の葉 大根 しょうが きゅうり ごぼう ネギ	637 29.5	
28	火	○	豚骨しょう油ラーメン 煮卵 あじさいゼリー	牛乳 粉砕天 ぶたにく うずらのたまご	中華めん さとう ラード ごま油	人参 ニら にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし	635 25.5	
29	水	○	ごはん 四川豆腐 中華風和え くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ 大豆	米 さとう 油 ごま かたくり粉	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 筍 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	618 23.8	
30	木	○	エビピラフ チーズポテト ひよこ豆のスープ	牛乳 とりにく エビ パン粉 ぶたにく ひよこ豆 チーズ	米 じゃがいも バター 油	人参 パセリ 玉ねぎ コーン パプリカ にんにく しょうが じゃがいも	633 24.3	

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。
ご意見・ご要望などを学校へお寄せください。

	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
						AμgRE	B1mg	B2mg	C mg		
6月の平均	627	26	20.1	341	2.5	272	0.47	0.58	36	5.7	2.7
学校給食摂取基準	660	20 13~28	摂取1種以上-全体の ~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満