



きゅうしょくだより

令和7年7月18日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美

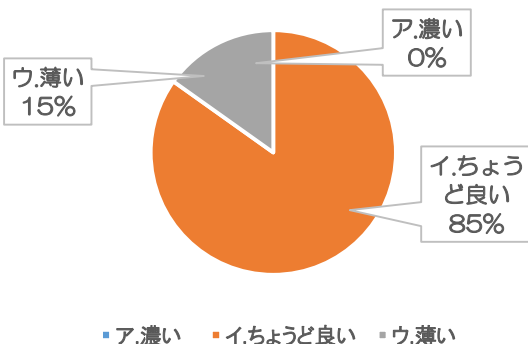
給食試食会アンケート集計結果

当日の献立
ししじゅうしい
アーサー汁
ゴーヤチャンプルー
牛乳

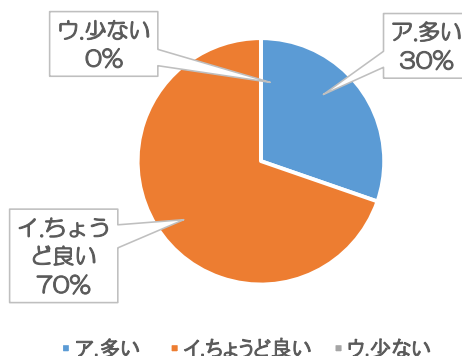
7月3日(木)に給食試食会を開催いたしました。事前申し込みで42名の参加希望をいただきました。当日は、子供たちと同じ給食(高学年量)を召し上がっていただき、本校の給食について御説明させていただきました。また、お配りしたアンケートには34名の方に御回答をいただきました。御協力ありがとうございました。

本日の給食について

(1)味の濃さはいかがでしたか?

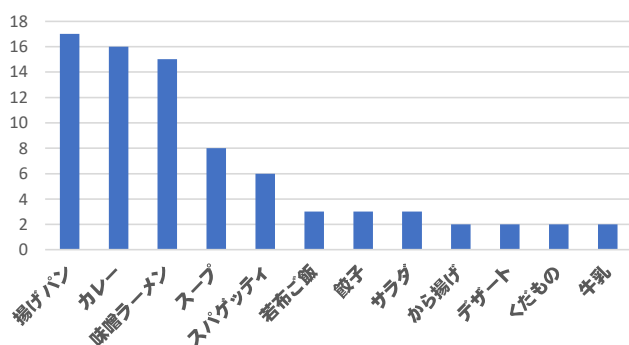


(2)量はいかがでしたか?

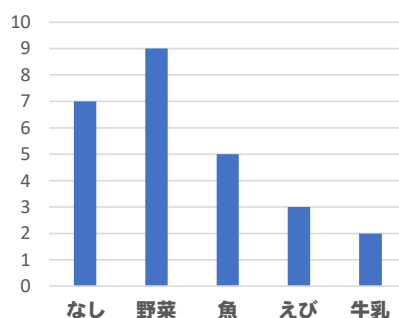


普段の給食について

(1)お子様が給食で好きなメニューはありますか?



(2)お子様が給食で苦手なメニューはありますか?



試食会の御感想

- ・とても美味しかったです。味の濃さも薄すぎることなく、メニューも旬のものや、郷土料理、世界の料理など食育にもつながり、いつも感謝しております。ありがとうございます。
- ・給食の衛生管理がとても行き届いていてすごいと思います。味付けなども子供たちの健康を良く考えていただいているので、味付けの工夫などを少しでも見習いたいと思いました。食を楽しんで、子供たちに伝えていくようにしたいと思いました。
- ・給食室の様子のくわしいお話が大変興味深く、良かったです。ぜひ子供と共有したいと思います。
- ・子供たちの給食を食べている様子が想像でき、給食もとても、おいしかったです。
- ・見た目は少ないかな?としましたが、食べたら満足感が高く、食材量が多くよくかむからかな?と思いました。

紙面の都合上、一部のみの掲載となり申し訳ございません。いただいた御感想は全て読ませていただきました。保護者の皆様の、本校の給食に対する御理解や御期待を感じ、改めてより良い給食運営に努めていきたいと感じました。

最後に、今回の給食試食会実施にあたり、多忙な中御尽力くださったPTA役員の皆様に、感謝を申し上げます。



こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
日 曜						
1 月		なつやさいのドライカレー コーンサラダ ぶどう	ぶたにく レンズまめ チーズ きゅうにゅう	こめ パター あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー なす たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きびまん キャベツ きゅうり コーン ぶどう	1日「夏野菜のドライカレー」 夏休み明けの最初の給食は、トマト、黄ピーマン、なすなどの夏野菜が入ったドライカレーです。
2 火		ごまみそつけうどん いかの天ぷら キャベツのこんぶあえ	きゅうにゅう とり く あぶらあげ みそ いか しおこんぶ	うどん ごま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	2日「ごまみそつけうどん」 つけうどんのつゆは、みそ味にすりごまと練りごまを加えてコクを出しました。
3 水		チンチャオロースーどん ナムル カルピスゼリー	ぶたにく アガー きゅうにゅう にゅうさんきん いんりょう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	8日「手作りブルーベリージャム」 夏が旬のブルーベリーを使ったジャムを作ります。 今年収穫され、新鮮なうちに冷凍されたブルーベリーを使います。
4 木		ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ	ぶたにく いんげんまめ きゅうにゅう	こめ あぶら こめこ ざらめ じゃがいも はちみつ オリーブゆ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ にんじん きゅうり	9日「重陽の節句」 9月9日は「重陽の節句」です。五節句の一つで「菊の節句」、「栗の節句」とも言われます。五節句は中国から伝わったものです。昔、中国では9月9日に、菊の花を浮かべたお酒を飲んで邪気を払い、長寿を祈っていました。またこの時期は、栗の収穫時期と重なるため、江戸時代には、重陽の節句に栗御飯を食べるようになったそうです。 この日の給食には、「栗御飯」と、菊のりを使った「菊花和え」を提供します。「菊のり」とは、食用の菊の花を海苔のように薄くして乾燥させたものです。
5 金		ごはん はるさめスープ しろみさかなのチリソース カクテキ	きゅうにゅう ぶたにく メルルーサ	こめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	もやし にんじん たけのこ しょうが ねぎ にんにく だいこん きゅうり	19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。この日は、旬のさんまを蒲焼きにします。また、和え物に使う糸寒天は、東京都の島でとれた地場産物です。
8 月		しょくパン てづくりブルーベリージャム クリームスープ ビーンズサラダ	きゅうにゅう とりくに だいす いんげんまめ なまクリーム	しょくパン あぶら グラニューとう じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	24日「秋分の日(23日)」 暦の上では「秋分の日」を境に季節は秋になります。翌日の24日は、さつま芋、秋鮭などをとりいれ、秋を意識した献立にしました。
9 火		くいごはん すましじる さばのみそやき きかあえ	きゅうにゅう とうふ わかめ さば みそ かつおぶし	こめ もちこめ くり さとう	にんじん えのきたけ さやいんげん ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ きく	野菜の主な産地(予定) 玉ねぎ(北海道)、にんにく(青森) 大根(青森)、きゅうり(福島、岩手) きゃべつ(群馬)、にんにく(青森) にんじん(北海道)、小松菜(埼玉) じゃがいも(北海道)、えのき(長野) 長ねぎ(埼玉)、しょうが(高知) もやし(栃木)、ごぼう(青森)
10 水		こうやどうふのたまごとじどん きゃべつのみそじる なし	ぶたひきにく こうやどうふ きゅうにゅう みそ あつあげ たまご	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ さやえんどう キャベツ こまつな ねぎ なし	
11 木		コーンピラフ トマトスープ スパイシーチキン こぶきいも	きゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とりにく	こめ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも	コーン パセリ セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトピューレ しょうが	
12 金		たかなチャーハン ちゅうかふうコーンスープ ししゃものなんばんづけ	やきぶた きゅうにゅう ぶたにく たまご ししゃも	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たかなづけ たまねぎ ほししいたけ コーン こまつな	
16 火		ごはん しそひじきふりかけ にくじゃが まめじゃこあえ	きゅうにゅう ひじき ぶたにく だいす ちりめんじゃこ	こめ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	
17 水		スパゲッティミートソース グリーンサラダ りんごいりこめこのケーキ	きゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ たまご	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう こめこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ パセリ こまつな りんごかん	
18 木		あつあげとぶたにくのみそいためどん かきたまじる ぶどう	ぶたにく あつあげ みそ きゅうにゅう とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ ぶどう	
19 金		ごはん きのこじる さんまのかばやき いとかんてんあえ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま かんてん	こめ こんにゃく さといも こめこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん えのきたけ まいだけ しめじ しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	
22 月		わかめごはん けんちんじる なまあげのそぼろあんかけ	たきこみわかめ きゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぶたひきにく みそ	こめ あぶら こんにゃく さといも ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが	
24 水		ごはん さつまじる あきじゃけのさいきょうやき いそあえ	きゅうにゅう とりくに とうふ あぶらあげ みそ さけのり	こめ あぶら こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ こまつな しめじ えのきたけ コーン	
25 木		ちゅうかどん せんぎりやさいスープ りんご	ぶたにく いか えび きゅうにゅう あつあげ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ りんご	
26 金		ピザトースト ポテトチャウダー サイダーゼリー	ベーコン チーズ きゅうにゅう とりくに いんげんまめ アガー	しょくパン オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう バター サイダー	にんにく たまねぎ マトピューレ にんじん マッシュルーム ピーマン しめじ パセリ	
29 月		キムチチャーハン ちゅうかスープ たまごやきあますあんかけ	ぶたひきにく きゅうにゅう とりも とうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう こめこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん キムチ えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ グリーンピース	
30 火		ごはん とんじる もうかざめのにんにくやき ごまあえ	きゅうにゅう ぶたにく みそ もうかざめ	こめ ごま こんにゃく あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こまつな キャベツ	9月は練馬区内産の納品 予定はありません。

※ 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、御了承ください。 ※給食回数20回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂食栄養価のみ記載します。

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	577	16.9	30.3	2.2	348	90	2.3	195	0.28	0.44	14	6.1

