

7月 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	水	たこめし とんじる じゃがいもとじゃこのかりんあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たこぶたにくとうふ みそちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	1日「半夏生(2日)」 夏至から数えて11日目を「半夏生」と言い、農家にとって田植えを終わらせる目安として大事な日でした。タコは吸盤がついた足が8本あり、苗がしっかりと根をはることで、豊作を願って、タコを神様に捧げたといわれています。給食では「たこめし」を1日に作ります。 
2	木	ごはん だいこんとえのきのみそしる きんめだいのねぎだれ きゃべつのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ きんめだい わかめ しおこんぶ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	だいこん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	
3	金	はちみつレモントースト ハンガリアングーラッシュ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム	しょくパン バター はちみつ さとう マーメイド あぶら じゃがいも ざらめ	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン	
6	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやとうふ ぶたにく たまご	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう こめこ	しょうが にんにく にんじん キムチ ねぎ もやし えのきだけ チンゲンサイ ほししいだけ グリンピース	7日「七夕」 7月7日は七夕です。七夕の行事食はそうめんですが、うどんを食べる地域もあるそうです。この日の給食では、うどんは天の川、笹かまぼこは笹の葉をイメージしました。 
7	火	たなばたつけうどん ささかまのいそべあげ ねりまのえだまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	うどん こんにやく さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ほししいだけ こまつな ねぎ えだまめ	
8	水	ねりまさんたまねぎの ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ アガー	こめ あぶら こめこ ざらめ じゃがいも はちみつ さとう オリーブオイル	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 ぶどうジュース	
9	木	ごはん かぼちゃのみそしる たちのおにんにくやき きゅうりのごますあえ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たちのお	こめ こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん	7日 練馬産枝豆 14日 練馬産とうもろこし 3年生が枝からさやとりをした枝豆、2年生が皮むきをしたとうもろこしを、給食で使います。どちらも区内で穫れた新鮮なものを納品していただきます。 
10	金	マーボー豆腐どん せんぎりやさいスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ みそ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいだけ ねぎ にら だいこん えのきだけ チンゲンサイ メロン	
13	月	ピザトースト ガルビュールふうシチュー	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	むえんパン オリーブオイル あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン にんじん キャベツ パセリ	
14	火	やきにくガーリックピラフ レタススープ ねりまのとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな レタス しょうが	16日「土用の丑の日(26日)」 今年の土用の丑の日は26日、夏休み中なので、早めですが「五目うなぎ御飯」を16日に提供します。うなぎは、皮膚や目の健康を保つビタミンAが豊富です。 
15	水	ごはん なすのみそしる あじフライ わふうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ	こめ こんにやく ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	にんじん なす ねぎ キャベツ きゅうり	
16	木	ごもくうなぎごはん とうがんじる サイダーしらたまボンチ	ぎゅうにゅう あつあげ うなぎ のり とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく しらたまだんご サイダー	ごぼう にんじん ほししいだけ さやえんどう とうがん ねぎ りんごかん ももかん みかんかん	
17	金	なつやさいのドライカレー コーンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	こめ パター あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ なす きーマン トマト キャベツ きゅうり コーン れいとうみかん	野菜の主な産地(予定) 大根(練馬)、きゃべつ(練馬)、きゅうり(練馬)、にんにく(練馬、青森)、玉ねぎ(練馬、兵庫)、とうもろこし(練馬)、枝豆(練馬)長ねぎ(千葉)、にんじん(千葉)、しょうが(高知)、えのき(長野)、しめじ(長野)ピーマン(茨城)、もやし(栃木)、小松菜(東京)、ごぼう(青森)

※ 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13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、改訂されるまで摂取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	575	16.6	30.1	2.1	325	92.0	2.0	229	0.30	0.43	16.0	5.9

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

じょう ぶ ほね

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)のひとつです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

夏休みも牛乳を忘れずに!

ぎゅうにゅう て かる うえ たい

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が、高いという特長があります。

夏休みにも、毎日コップ1〜2杯飲みましょう。



ぎゅうにゅう にゅう せい ひん

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



こまつな 小松菜のおひたし じゃこサラダ き ぼ だいこん ちもの 切り干し大根の煮物



きゅうしょくだより

令和8年6月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美



夏野菜を食べよう！

夏野菜は、「きゅうり」、「トマト」、「なす」、「ピーマン」などのように、表面の色が鮮やかな物が多く、紫外線による酸化作用をはねのける成分が多く含まれています。野菜自身が、夏の暑さによる脱水や、紫外線によるダメージから身を守っている働きを、私たちも活用しましょう。

ピーマンにはカロテン(ビタミンA)が含まれており、体内の粘膜や皮膚を強くし、ウイルスの侵入や、紫外線によるダメージを防いでくれます。また、美肌を保ち、免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含まれます。ピーマンに含まれるビタミンCは、熱に強く、加熱しても壊れにくいといわれています。

なすの紫紺色の色素「ナスニン」には、活性酸素の働きを抑える他、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果があるといわれています。油との相性がよく、油によって渋みの元が覆い隠され、うま味が増します。

トマトの赤い色素「リコピン」には、有害な活性酸素を抑え、ガンや動脈硬化などを予防する効果が高いことがわかっています。うま味成分のグルタミン酸が多く含まれており、スープに加えたりすることで、食材のうま味を引き立てます。

きゅうりは約95%が水分なので、水分補給に役立ちます。また、きゅうりにはカリウムが多く含まれます。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。

ほとんどの食材が、一年を通して食べることができますが、給食では意識して、旬の食材を取り入れるようにしています。給食では衛生管理上、しっかり加熱しなくてはならないため、夏野菜の香りやみずみずしさなどを、生かした調理が難しいです。夏野菜には、茄子、ピーマン、トマト、冬瓜など、子供たちに苦手とされるものが多いのですが、生のまま食べる、塩で軽く揉んで食べる、さっと火を通して食べるなど、夏野菜をしっかりと味わえるような調理法で、御家庭の食卓に取り入れていただければと思います。

