



8月・9月



きゅうしょくだより

令和8年7月17日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井美奈子

栄養教諭 飯島知美

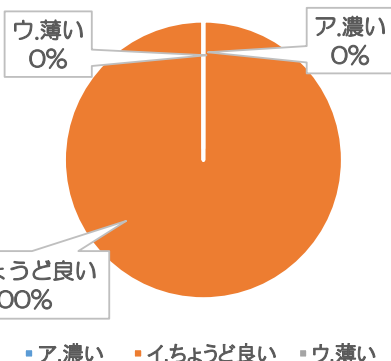
当日の献立
練馬産トマトの
ハヤシライス
じゃが芋の
ハニーサラダ
マスカットゼリー
牛乳

給食試食会アンケート集計結果

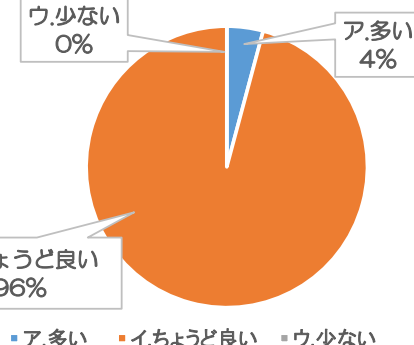
7月8日（水）に、給食試食会を開催し、29 名の方が参加されました。当日は、子供たちと同じ給食（高学年量）を召し上がっていただき、本校の給食について御説明させていただきました。また、お配りしたアンケートには 24 名の方に御回答をいただきました。御協力ありがとうございました。

本日の給食について

(1)味の濃さはいかがでしたか？

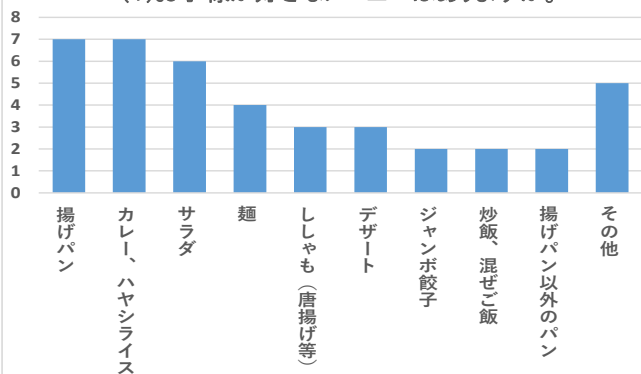


(2)量はいかがでしたか？

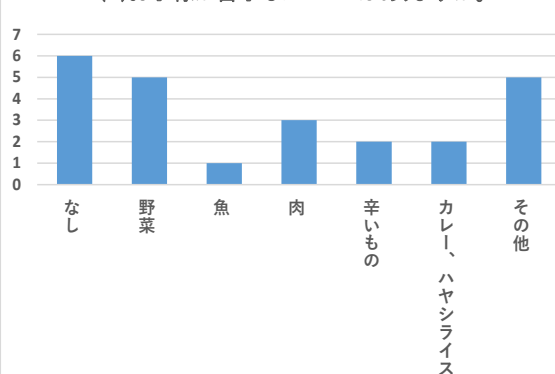


ふだんの給食について

(1)お子様が好きなメニューはありますか。



(2)お子様が苦手なメニューはありますか。



試食会の御感想

- ・1年生の息子も給食のお陰で食べられるものが増えてきて母として嬉しく思っています。
- ・懇親会で給食室の写真を出して見せていただけたのはわかりやすかったです。また、とても清潔であることも十分に伝わってきました。いつもありがとうございます。
- ・ハヤシライスは、ルーなどを使わず、アレルギーにも対応できているのにしっかり味付けもできていて、すごいと思いました！
- ・子供が大好きな給食放送が聞けてよかったです。食事時間が 20 分はなかなか大変だと感じました。野菜を食べやすいようにする工夫が素晴らしいと思いました。
- ・ふだんの給食の様子が分かり、試食もさせていただき貴重な体験ができてよかったです。練馬特産物を使ったメニューなど工夫もされていて、食育にも力を入れているとも思いました。
- ・安全で不要な添加物を使用していない安心な給食を試食できる、よい催しなので、今後も続けていただきたい。
- ・偏食で小食だった子供たちが、いろいろなおかずを食べられるようになってきました。
- ・家では作れない（思い浮かばない）メニューを出していただけてとても感謝しています。
- ・子供が苦手そうなサラダにじゃが芋の素揚げを混ぜたりと、とっても工夫してありました。参考にしたいです。

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、改めてよりよ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、御多用の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。

9月 こんだてひょう



実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1	火		なつやさいのカレーライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ ビーマン キャベツ きゅうり	1日 2学期最初の給食 9月といってもまだ暑い2学期の始業式。暑さで失われがちな栄養を補ってくれる夏野菜を食べて、元気に2学期をスタートしましょう！ 	
2	水		ごまみそつけうどん かぼちゃドーナツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ とうにゅう	うどん ごま こめこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ		
3	木		チャーハン ワントンスープ たまごやきあますあんかけ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく わかめ たまご	こめ あぶら ごまあぶら ウェーブワントン さとう こめこ	ねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン キャベツ もやし きくらげ にら しょうが グリーンピース	9日「重陽の節句」 9月9日は「重陽の節句」です。この日には、強い香りで邪気を払い、不老長寿の力を持つとされた菊の花を、お酒やお茶に浮かべて飲みます。 給食では、食用の菊の花を乾燥させて海苔のように固めた「菊海苔」を、お浸しに加えます。子供たちは、食べられない食材かも知れませんが、食体験の幅を広げてほしいと思い献立に取り入れています。 	
4	金		ごはん とんじる さけのザンギ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ こめこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし		
7	月		わかめごはん キャベツスープ しんじゅだんご	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ もちこめ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	19日「食育の日」 毎月19日は、「食育の日」です。この日には、和食の献立を取り入れています。秋の味覚の秋刀魚やきのこを使った献立にしました。 	
8	火		パンブキンしょくパン てづくりブルーベリージャム クリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ なまクリーム	パンブキンパン グラニューとう あぶら じゃがいも こめこ さとう	ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こまつな きゅうり キャベツ		
9	水		ごはん すましじる さばのたつたあげ きつかあえ	「ちょうようのせっく」 こんだて	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば かつおぶし	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	にんじん えのきたけ さやいんげん ねぎ しょうが こまつな キャベツ きく	23日「秋分の日」 この日、真東から昇った太陽は真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなります。北半球ではこの日を境に、次第に昼が短く、夜が長くなり、季節は秋に変わります。翌日の24日も、薩摩芋、秋鮭を使った「秋の献立」です。
10	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		ぎゅうにゅう ベーコン いんげん とりにく	こめ オリーブオイル 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	
11	金		ちゅうかどん せんざりやさいスープ くだもの（なし）	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび 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 だいのこ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ なし	秋はくだものも美味しい季節 日本では、弥生時代に栽培が始まったと言われる梨。大半が水分ですが、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、便通を整えるソルビトールが含まれます。 	
14	月		ごはん しそひじきふりかけ にくゃが まめじゃこあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいたす 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		
15	火		ぶたごぼうごはん こじる ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいたす ししゃも	こめ あぶら さとう こんにゃく 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	秋はくだものも美味しい季節 ぶどうは、世界で最も多く栽培されている果物です。集中力を高めるブドウ糖が多く含まれますが、ブドウ糖という名は、ぶどうから発見されたことからつきました。 	
16	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	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ たまご	スパゲッティ オリーブオイル 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 パセリ きゅうり キャベツ こまつな りんごかん		
17	木		こうやどうふのたまごとじどん きゃべつのみそじる くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こおやどうふ あつあげ みそ わかめ	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 ねぎ ぶどう	9月は、区内産の納品予定はあいません。 	
18	金		ごはん きのこじる さんまのかばやき からしあえ	「しょうぶんのひ」 こんだて	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま	こめ こんにゃく さいとも こめこ かたくりこ あぶら さとう		にんじん だいこん えのきたけ まいたけ しめじ しょうが こまつな もやし
24	木		ごはん さつまじる さけのおこうじやき いそあえ		ぎゅうにゅう とりにく 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 キャベツ こまつな えのきたけ コーン	野菜の主な産地(予定) 大根(青森),きゅうり(群馬),長ねぎ(千葉),玉ねぎ(北海道),にんじん(北海道),じゃが芋(北海道)にんにく(青森),しょうが(高知),きゅうり(福島),えのき(長野),しめじ(長野) ビーマン(茨城) もやし(栃木),小松菜(埼玉),ごぼう(青森)
25	金		あつあげとぶたにくのみそいためどん かきたまじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ 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 だいのこ ビーマン キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ りんご		
28	月		ココアあげパン ABCパスタスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	ねじりパン あぶら さとう じゃがいも ABCパスタ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン		
29	火		ごはん けんちんじる ぎんだらのさいきょうやき こまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎんだら みそ	こめ あぶら こんにゃく さつまいも ごまあぶら さとう こま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし		
30	水		きのこピラフ マカロニスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いか だいたす	こめ マカロニ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース はくさい こまつな ねぎ にんにく しょうが	9月は、区内産の納品予定は	

※ 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19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、エネルギー量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	579	16.3	31.2	2.1	337	92.3	2.2	229	0.26	0.45	15.0	5.9

