

6月 きゅうしょくだより

令和2年6月5日

練馬区立下石神井小学校

栄養士 磯松あゆみ

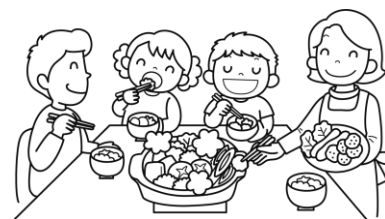
いよいよ学校生活が始まりました。給食がないときも、毎日ご飯をしっかりと食べて、元気に過ごしているでしょうか。心身ともに健康で、生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。料理のお手伝いをする、家族のみんなで食事を楽しむこと、好き嫌いしないで食べること、旬の食べものを食べること、その一つ一つがすべて食育です。「食」を通じて、元気な心と身体を作りましょう。

給食は、15日(月)から始まります。みなさんが、学校に来る楽しみの一つとなるような、おいしい給食を作っていきたいとおもいます。



つくってみよう! きゅうしょくレシピ ★ねりまスパゲッティー★



<材料> 4人分

スパゲッティー・・・400g

オリーブオイル

だいこん・・・450g

ツナ缶・・・140g

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

さとう・・・大さじ1

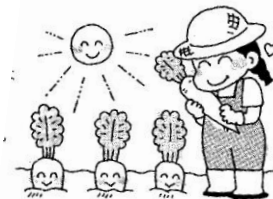
塩・・・小さじ1

酢・・・大さじ1

きざみのり

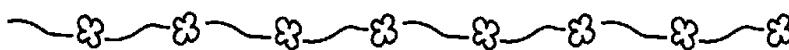
とってもかんたん!!

だいこんをたっぷりおいしく食べられます。



<作り方>

- ① だいこんの皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に、だいこんおろし、ツナ缶、しょうゆ、さとう、塩、酢を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ スパゲッティーをゆで、オリーブオイルをかけておく。
- ④ お皿に、スパゲッティーを盛り、②のおろしソースをかける。
最後にきざみのりをふりかける。



- ・ランチョンマット、口ふきタオルは毎日清潔なものを持たせてください。
- ・給食白衣やワゴンカバーを持ち帰った際には、洗濯のご協力をよろしくお願いします。殺菌消毒のために、アイロンをかけるか、乾燥機にかけるようお願いします。
- ・配膳の際には、給食当番だけでなく、全員マスクを着用します。マスク忘れのないようお願いします。(必ずしも市販のものでなく、手作りのものでも構いません。)

《給食費のお知らせ》

今年度の引き落とし開始は、7月6日(月)を予定しております。7月の引き落としは、2か月分(6・7月分)となりますので、ご注意ください。詳しくは後日お知らせいたします。

6月 こんだてひょう



実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
15	月		こめカレーライス ブロッコリーとツナのソテー	豚肉 白いんげんまめ 飲用牛乳 まぐろ類缶詰	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ 米粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	682	13.5
16	火		こぎつねごはん とんじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 豚肉もも 絹ごし豆腐 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	553	15.0
17	水		ウィンナーライス キャベツスープ	ウィンナー 飲用牛乳 豚肉 レンズまめ	米 ひまわり油 じゃがいも	トマト たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー	543	12.9
18	木		ひじきごはん にくじゃが	鶏肉 ひじき 油揚げ だいず 飲用牛乳 豚肉	米 大麦 ひまわり油 さとう しらたき じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	554	14.4
19	金		チキンパエリア まめとむぎのトマトスープ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	米 ひまわり油 じゃがいも 大麦	にんにくたまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん セロリー トマト はくさい	548	13.1
22	月		きりぼしだいこんごはん とりのからあげ なまあげのみそじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 生揚げ 米みそ	米 大麦 こんにゃく ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも	しょうが 切干しだいこん にんじん 干しいたけ さやえんどう にんにく だいこん こまつな	693	15.9
23	火		ねりまスパゲッティー パセリポテト	まぐろ類缶詰 飲用牛乳 ベーコン	スパゲッティー オリーブ油 さとう ひまわり油 じゃがいも	だいこん レモン果汁 パセリ	627	14.9
24	水		ホイコーローどん コロコロソテー	豚肉 米みそ 飲用牛乳 ウィンナー	米 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ コーン	627	15.4
25	木		もぶり さけのオニオンソース けんちんじる	豚肉 糸こんにゃく 生揚げ 油揚げ 飲用牛乳 さけ	米 大麦 ひまわり油 さとう こんにゃく	しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	578	19.8
26	金		わかめごはん はるさめスープ ジャンボぎょうざ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ぎょうざの皮 でん粉 ひまわり油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら たけのこ はくさい にんじん	625	12.7
29	月		きなこあげパン にくだんごスープ れいとうピーチ	きな粉 (うぐいす) 飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐	ミルクパン ひまわり油 さとう でん粉 緑豆はるさめ	しょうが ねぎ はくさい きくらげ 干しいたけ にら にんじん もも 緑豆もやし	601	14.9
30	火		にくじるうどん みそポテト	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 飲用牛乳 米みそ	うどん じゃがいも ひまわり油 でん粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな	615	14.8

※ 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。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策として、配膳にかかる工程の少ない献立とします。

※給食回数12回

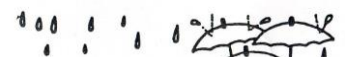


★こんだて紹介★

- 15日(月) 米粉カレーライス：最初の給食は、大人気のカレーライスです。今回は、米粉を使って作ります。
- 23日(火) ねりまスパゲッティー：たっぷりのだいこんおろしとツナで作る、練馬の定番給食メニューです。
- 24日(水) ホイコーロー丼：練馬の農家さんととれた、ねりまるキャベツをたくさん使って作ります。
- 26日(金) ジャンボぎょうざ：直径13cmの皮に包む、大きなぎょうざです。1つ1つ手作りします。
- 30日(火) みそポテト：埼玉県秩父市の郷土料理です。衣をつけたじゃがいもをカリッと揚げて、みそだれをかけます。



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	604	14.8	29.5	2.3	298	82	1.8	187	0.37	0.45	31	4.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



＜6月の生乳産地予定＞

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

6月29日(月)から、牛乳パックのリサイクルが始まります。自分のパックは自分で開きます。

