



きゅうしょくだより

令和2年6月30日
練馬区立下石神井小学校
栄養士 磯松あゆみ

いよいよ明日から7月になり、夏本番です。暑くなると、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心掛け、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。 ● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。	夏野菜をしっかり食べましょう。 ● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
こまめに水分をとみましょう。 ● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ● 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。	冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ● 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

3年弱続いた、光が丘第一中学校との親子給食も残り一か月を切りました。光一中では、下石小と光一中を合わせて、毎日1200食の給食作りをしていました。光一中の調理員さんや栄養士さんも、下石小のみなさんが給食をたくさん食べてくれることをいつも喜んでいました。7月の給食もしっかり食べて、元気に1学期を締めくくりましょう。

そして、いよいよ2学期からは下石小の新しい給食室での調理が始まります。引き続き、手作りをモットーに安全でおいしい給食を提供していきたいと思えます。



3年生～6年生は、6月29日から牛乳パックのリサイクルが始まりました。1年生も、徐々に練習していく予定です。開き方を紹介した動画を配信しておりますので、お家で練習する際はご覧ください。また、学校ホームページでは毎日の給食を紹介しています。ぜひご覧ください。

《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）です。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、「学校納付金（教材費等、給食費）の口座振替のお知らせ」をご覧ください。



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	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 (%)
1 水		とうもろこしごはん キャベツしゅうまい ごもくじる	飲用牛乳 ぶた肉 とり肉	米 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	コーン キャベツ たまねぎ 干しいたけ だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ	598	13.8
2 木		なすとあつあげのにくみそどん ちゅうかはくさいスープ	ぶた肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 とり肉 わかめ	米 ひまわり油 さとう でん粉	にんにく しょうが ぶなしめじ にんじん たけのこ 根深ねぎ なす ピーマン たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ はくさい	623	16.2
3 金		ししじゅうしい おきなわ料理 ゴーヤチャンブル もずくスープ	ぶた肉 糸切り昆布 とり肉 飲用牛乳 押し豆腐 もずく 卵 糸削り	米 おおむぎ ひまわり油 さとう ごま油	しょうが 根深ねぎ にがうり にんじん 緑豆もやし たけのこ ごまつな	581	18.2
6 月		キムチチャーハン たけのこスープ ナムル	ぶた肉 飲用牛乳 とり肉	米 おおむぎ ひまわり油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが はくさいキムチ 根深ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ 緑豆もやし ごまつな きゅうり	569	15.5
7 火		あなごちらしずし おきなわ料理 たなばたじる うめのりあえ	あなご (蒸し) 飲用牛乳 とり肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ もみのり	米 さとう そうめん	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 根深ねぎ ごまつな キャベツ ほうれんそう ねり梅	569	15.9
8 水		なすとトマトのスパゲッティー キャベツとハムのソテー	ぶた肉 飲用牛乳 コースハム	スパゲティ オリーブ油 ひまわり油 さとう 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト キャベツ 粒コーン	601	15.3
9 木		おやこどん かんぴょうじる	とり肉 卵 飲用牛乳 生揚げ 米みそ	米 さとう でん粉 こんにゃく	たまねぎ 根深ねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう かんぴょう	645	28.4
10 金		えびクリームライス コーンポテト	えび とり肉 調理用牛乳 白いんげん豆 クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 粒コーン	626	13.8
13 月		とりごぼうごはん はなぶじる ちくわのいそべあげ	とり肉 油揚げ 飲用牛乳 焼き竹輪 卵 あおのり 木綿豆腐 わかめ	米 むぎ ひまわり油 さとう 小麦粉 花麴	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ ほうれんそう	614	15.5
14 火		プルコギどん かんこく料理 トックスープ	ぶた肉 米みそ 飲用牛乳 とり肉	米 ひまわり油 さとう でん粉 緑豆はるさめ 白ごま ごま油 韓国もち (トック)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら だいこん こねぎ	664	15.3
15 水		のりのつくだにごはん あじのピリからやき うすくずじる	飲用牛乳 もみのり あじ とり肉 油揚げ	米 さとう ごま油 白ごま ひまわり油 じゃがいも こんにゃく でん粉 (くず粉)	しょうが にんにく にんじん だいこん 根深ねぎ	603	17.8
16 木		あんかけやきそば フルーツポンチ	ぶた肉 いか 飲用牛乳	蒸し中華めん ひまわり油 でん粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ みかん缶 白桃缶 りんご缶 ぶどう缶	570	14.8
17 金		なつやさいカレーライス あおのりポテト	ぶた肉 白いんげん豆 飲用牛乳 あおのり	米 ひまわり油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト	668	11.4

※ 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



<こんだて紹介>

- 1日(水) キャベツしゅうまい：13cm角の皮につつんで作るジャンボしゅうまいです。
 3日(金) おきなわ料理：ししじゅうしいは、おきなわでよく食べられている混ぜご飯です。ゴーヤともずくも登場します。
 7日(火) たなばた献立：あなごを使ったちらし寿司と、そうめんを入れた汁を作ります。
 14日(火) かんこく料理：トックという、かんこくのおもちを使ったスープを作ります。
 17日(金) 夏野菜カレーライス：なす、トマト、かぼちゃ、ズッキーニなど夏野菜をたくさん入れたカレーです。



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	610	15.4	26.8	2.5	318	89	2.0	251	0.38	0.48	23	4.0
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

<7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

