8月生 きゅうしょくだより

令和２年８月１７日
練馬区立下石神井小学校
栄養士　礒松あゆみ

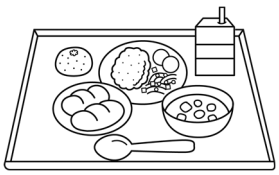
新給食室の自校調理が始まります！

いつもより短い夏休みが終わり、２学期が始まりました。そして、いよいよ２０日から、新しい給食室での自校調理の給食が始まります。給食を作っている香りや出来立てのおいしい給食を下石小のみなさんにたくさん届けたいと思います。

★新しい給食室の中はどうなっているの？

検収室、下処理室、調理室、配膳室と工程ごとに部屋が区分けされ、最新の衛生管理を徹底した施設となっています。回転窯という大きな釜が７機、大きなスチームコンベクションオーブンが２機、サラダを冷やす真空冷却機が２機・・・など、最新の調理機器もそろっています。

★だれが給食を作るの？



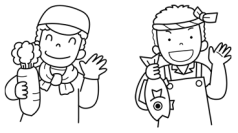
親子給食から引き続き、日本国民食株式会社のみなさんが調理を行います。

★食器やトレーは新しくなるの？

食缶や箸、トレーなど新しいものが導入されました。トレーについては、一人一枚あり、個人用として使用します。また、１０月頃からお茶碗が導入され、大皿も新しいものに切り替わります。

★どこから食材が届くの？

都や区から指定を受けた業者さんや、学校独自で選定した業者さんから食材を購入します。生鮮食品は、区内の八百屋さんや、肉屋さんに毎日新鮮な食材を届けてもらいます。地場産物も積極的に使用します。また、出汁の材料やみそなどは、専門店からこだわりの食材を届けてもらいます。



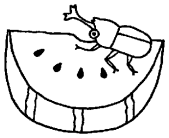
おしらせ

- ２学期から個人用トレーが導入されますが、引き続きランチョンマットを忘れずにお持ちください。ランチョンマットの上にトレーを置き、給食を食べます。
- 今年度は新型コロナウイルス感染予防のため、給食試食会を実施いたしません。給食に関することで知りたいことがありましたら、いつでも栄養士へお問い合わせください。

≪給食費引き落としについて≫

今月の給食費引き落としはありません。次回の引き落としは、<u>９月４日（金）</u>です。９月の引き落としは、<u>２か月分（８・９月分）</u>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。

8月 こんだてひょう



実施日 日	曜	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★
20	木	○	カレーライス ツナサラダ	豚肉 白いんげん豆 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 バター 薄力粉　さとう	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　ほうれんそう きゅうり	給食スタート いよいよ新しい給食室での調理が始まります。最初の給食はカレーライスです。
21	金	○	わかめごはん　とりのからあげ じゃがいものみそしる	わかめ　飲用牛乳 鶏肉　油揚げ　米みそ	米　でん粉 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	しょうが　にんにく　にんじん だいこん　ごぼう　えのきたけ	**＊とりのから揚げ** 給食室では全部で１５００個のから揚げを作ります。出来立ての味をいただきましょう。
24	月	○	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ	豚肉　ナチュラルチーズ 飲用牛乳	スパゲティ　オリーブ油 ひまわり油 薄力粉　さとう	にんにく　にんじん　たまねぎ セロリー　マッシュルーム トマト　パセリ　キャベツ　きゅうり	**＊フレンチサラダ** サラダは茹でたあと、真空冷却機という機械で冷やして作ります。
25	火	○	マーボーどうふどん こまつなナムル　れいとうアップル	豚肉　麦みそ 木綿豆腐 飲用牛乳	米　ひまわり油 さとう でん粉　ごま油　白ごま	にんにく　しょうが　干ししいたけ にんじん　たけのこ　根深ねぎ　にら こまつな　きゅうり 緑豆もやし　りんご	**＊れいとうアップル** 暑い夏にぴったりの冷凍フルーツです。お楽しみに！
26	水	○	ごはん さばのぶんかぼし ほうれんそうのおひたし けんちんじる	飲用牛乳　さば文化干し 絹ごし豆腐 油揚げ	米　さとう　ひまわり油 こんにゃく	ほうれんそう　緑豆もやし　にんじん だいこん　根深ねぎ	**＊さば** さばの脂には、EPAとDHAという成分があり、血をサラサラにしたり、脳の活動をよくしたりする働きがあります。
27	木	○	パイナップルトースト パセリポテト なつやさいのトマトスープ	飲用牛乳　ベーコン 豚肉　レンズまめ	食パン　マーガリン はちみつ ひまわり油 じゃがいも　さとう	パインアップル　パセリ　にんにく にんじん　たまねぎ　キャベツ ズッキーニ　青ピーマン コーン　トマト	**夏野菜を食べよう！** 夏野菜は夏の身体に大切な水分やミネラルがたくさんあります。
28	金	○	きりぼしだいこんごはん いかのかりんあげ　とんじる	鶏肉　油揚げ 飲用牛乳　いか 豚肉　絹ごし豆腐　米みそ	米　おおむぎ　こんにゃく ひまわり油　さとう でん粉　ひまわり油 じゃがいも	しょうが　切干しだいこん にんじん　干ししいたけ　さやえんどう ごぼう　だいこん　根深ねぎ	**＊出汁** 和風の料理では、かつお、さば、昆布、煮干しから料理に合わせて出汁をとります。28日の豚汁は、煮干し、昆布、干ししいたけから出汁をとります。
31	月	○	おやこどん かりじゃこサラダ	鶏肉　卵　飲用牛乳 ちりめんじゃこ	米　さとう でん粉　ひまわり油	たまねぎ　根深ねぎ 糸みつば　だいこん　きゅうり	

※　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8回

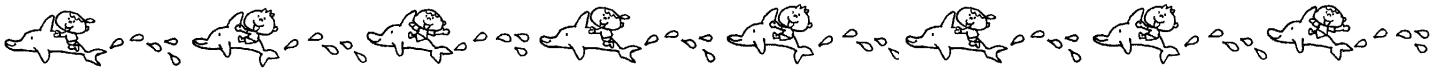
下石小のホームページでは、毎日の給食を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

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	617	15.1	29.6	2.3	321	96	2.1	214	0.36	0.50	26	4.2
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

〈生乳産地について〉

○6月（実績）
東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

○8月（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
※7月の生乳産地については、7月のお便りをご覧ください。



つくってみよう！きゅうしょくレシピ

★いかのかりんあげ★

＜材料＞（４人分）
いか（短冊切り）・・２００ｇ
酒・・・・・・小さじ1
しょうが汁・・・少々
片栗粉・・・・適量

A
- しょうゆ・・大さじ1
- 酒・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1
- 水・・・・・大さじ1

＜作り方＞
① いかに酒としょうが汁で、下味をつける。
② ①のいかに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ Aを煮立たせて、たれを作る。
④ ②の揚げたいかに、③のたれをからめる。