



きゅうしょくだより

令和2年8月31日

練馬区立下石神井小学校

2学期が始まって2週間が経ちましたが、毎日の生活リズムは整っているでしょうか。規則正しい生活で病気に負けない身体をつくることはとても大切です。「早寝・早起き」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」など、自分の生活を見直して、元気に学校生活を送りましょう。



つくってみよう! きゅうしょくレシピ

★キムムッチ★

＜材料＞4人分

ごま油・・・小さじ2
 おろしにんにく・・・少々
 のり・・・2枚(6g)
 水・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1
 一味唐辛子・・・少々
 いりごま・・・小さじ1

ごはんにかけて食べる、韓国のふりかけです。
 のりとごまの風味と、ピリ辛の味付けが特徴です。
 のりさえ切れば、調理時間は1分足らずの簡単レシピです!

＜作り方＞

- ① はさみでのりを切り、きざみのりにする。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにくを入れる。
- ③ 香りが出たら、のりを入れ、さらに水、しょうゆも加えて混ぜながら炒める。
- ④ 一味唐辛子、ごまをふり入れ、混ぜ合わせる。



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、9月4日(金)です。9月の引き落としは、2か月分(8・9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。

《生乳産地について》

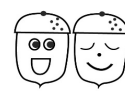
7月(実績): 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

9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

※8月分は、8月のお便りをご覧ください。



こんだてひょう



実施日 日 曜	牛乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	ごきつねずし とうがのみそしる じゃがいものきんぴら	油揚げ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 米みそ	米 さとう じゃがいも ひまわり油 こんにゃく	にんじん ごぼう とうがん 根深ねぎ たまねぎ こまつな	ビビンバ 韓国の定番料理！本場では「ビビムバブ」と言い、「ビビム」とは「混ぜる」、「バブ」とは「ごはん」という意味です。
2	水	ビビンバ とうふスープ	卵 豚肉 米みそ 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 ひまわり油 さとう ごま油 ごま（白）	にんにく しょうが たまねぎ 干しぜんまい 干ししいたけ にんじん 大豆もやし こまつな たけのこ はくさい 根深ねぎ	
3	木	メキシカンライス ガーリックチキン ABCパスタスープ	ウインナー 飲用牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ	米 オリーブ油 ひまわり油 ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマト しょうが キャベツ	豆じゃこ 大豆をカリッと揚げ て、甘辛いたれとから めます。
4	金	ひじきごはん まめじゃこ こんさいじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 生揚げ 飲用牛乳 だいず ちりめんじゃこ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	
7	月	ハヤシライス かいそうサラダ おかしなおかしなめだまやき	豚肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳 海藻ミックス アガー	米 ひまわり油 バター 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もも缶	おかしなおかしな めだまやき もも缶と牛乳で作るゼ リーです。見た目は、 目玉焼きそっくり！
8	火	ごはん かじょうどうふ はりはりづけ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 塩昆布	米 ひまわり油 さとう でん粉	しょうが にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ 青ピーマン 切干しだいこん きゅうり	
9	水	ごまみそうどん いかのてんぷら こまつなのおひたし	鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ 米みそ 飲用牛乳 いか 卵	うどん ひまわり油 ごま（白） 薄力粉 さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい 干ししいたけ 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	タコライス 「タコス」という料理 の具をごはんのにせ た、沖縄の料理です。
10	木	タコライス もずくスープ	豚肉 チーズ 飲用牛乳 鶏肉 もずく 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 でん粉 しゅうまいの皮	キャベツ にんにく たまねぎ 青ピーマン トマト しょうが たけのこ 緑豆もやし こまつな	
11	金	たかなそぼろごはん せんべいじる すいか	卵 飲用牛乳 鶏肉	米 ひまわり油 さとう こんにゃく 南部せんべい	しょうが にんにく たかな漬 だいこん にんじん こまつな はくさい 根深ねぎ すいか	せんべい汁 青森県八戸市の郷土料 理です。南部せんべい を入れて作ります。
14	月	ターメリックライス まめとごぼうのキーマカレー ジャーマンポテト	飲用牛乳 豚肉 レンズまめ ウインナー	米 ひまわり油 でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう トマト グリンピース パセリ	
15	火	きびわかめごはん なまあげのにくみそやき とうにゅうとんじる	炊き込みわかめ 飲用牛乳 生揚げ 豚肉 米みそ 豆乳	米 きび ひまわり油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん にんじん	
16	水	サーモンフライバーガー コーンポテト キャベツのトマトスープ	飲用牛乳 さけ 卵 鶏肉 レンズまめ	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも ひまわり油	コーン にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ	ナシゴレン インドネシアの焼きめ しです。ナンブラーと いう本格的な調味料を 使って作ります。
17	木	ナシゴレン いとかんてんあえ たけのこスープ	鶏肉 さくらえび 卵 飲用牛乳 糸寒天 まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 鶏肉	米 ひまわり油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ 青ピーマン キャベツ きゅうり 根深ねぎ たけのこ 緑豆もやし はくさい にんじん	
18	金	ごはん キムムッチ ししゃものカレーあげ かんこくふうにくじゃが	飲用牛乳 のり ししゃも 豚肉 凍り豆腐	米 ごま油 ごま（白） さとう でん粉 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	毎月19日は 『食育の日』 食事のお手伝いをしてみ ましょう！
23	水	ごはん さばのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ きんぴらじる	飲用牛乳 さば 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 ごま（白） さとう ひまわり油 じゃがいも 糸こんにゃく	しょうが 緑豆もやし ほうれんそう ごぼう にんじん 根深ねぎ	
24	木	みそラーメン キャベツのちゅうかあえ れいとうみかん	豚肉 米みそ 飲用牛乳	中華めん ひまわり油 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい 緑豆もやし きくらげ たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ 冷凍みかん	みそラーメン 鶏ガラと豚骨の出汁と たっぷり野菜のスープ がおいしさの決め手で す。
25	金	チキンピラフ ボテドッグ ジュリエンスープ	鶏肉 飲用牛乳 卵 豚肉	米 ひまわり油 バター じゃがいも でん粉 さとう 薄力粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン 赤パプリカ セロリー キャベツ	
28	月	アップルトースト サツマイモのクリームに コーンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 白いんげん豆 生クリーム	食パン ソフトマーガリン はちみつ さとう ひまわり油 さつまいも バター 薄力粉	りんご レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん キャベツ きゅうり	秋のおかいおこわ さつまいもやきのこな ど秋の食材を使った彩 り豊かなおこわです。 料理から秋の訪れを感 じましょう。
29	火	ちゅうかどん やさいのごますあえ くだもの	豚肉 いか えび 飲用牛乳	米 ひまわり油 でん粉 ごま油 ごま（白） さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ チンゲン菜 たまねぎ 干ししいたけ はくさい もやし こまつな きゅうり ぶどう	
30	水	あきのかおりおこわ ごもくじる こまつなとツナのあえもの	えび 飲用牛乳 まぐろ類缶詰 生揚げ 米みそ	米 もち米 じゃがいも さつまいも ひまわり油 さとう こんにゃく	ぶなしめじ さやいんげん こまつな 緑豆もやし ねぎ たまねぎ にんじん かぶ	

※ 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20回

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	636	15.4	28.8	2.3	344	89	2.3	216	0.35	0.48	29	4.4
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