

6月 きゅうしょくだより

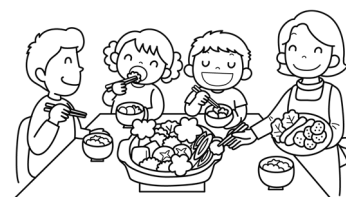
令和3年5月31日

練馬区立下石神井小学校



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

ご家庭でもできることから、食育に取り組んでみましょう。



家庭で取り組みたい「食育」は・・・

- ★家族みんなで食卓を囲む。
- ★朝ごはんを食べる習慣を付ける。
- ★行事食や郷土料理を取り入れる。

- ★一緒に食事の支度をする。
- ★様々な味を経験させる。
- ★家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる。

つくってみよう！きゅうしょくレシピ

★ホイコーロー★

＜材料＞4人分

ごま油・・・・・・・・・・適量

にんにく、しょうが・・・少々

ぶた肉・・・・・・・・・・180g

キャベツ・・・・・・・・・・300g

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2こ

にんじん・・・・・・・・・・1/5本

ピーマン・・・・・・・・・・1/2こ

トウバンジャン・・・小さじ1/4

塩、こしょう・・・・・・少々

- A
- テンメンジャン・・・大さじ1
 - 赤みそ・・・・・・・・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ2

練馬の特産「ねり丸キャベツ」を使って、6月の給食でホイコーローを作ります。ごはんが進む一品です。

＜作り方＞

- ① 野菜を切る。(にんにく・しょうが：みじん切り、キャベツ：ざく切り、玉ねぎ：スライス、にんじん：せん切り、ピーマン：2cm角)
- ② フライパンに、油をひき、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンも順に入れて、軽く塩こしょうをして、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに、油を足し、トウバンジャンを入れ、香りが出たら肉を加えて炒める。
- ④ 肉に、軽く火が通ったら、合わせたAの調味料を入れ、②の野菜もフライパンに戻し、炒め合わせる。



《学校給食費の引き落としについて》

今月の引き落とし日は、6月4日(金)です。前日までに残高を確認していただき、未納となることがないようにご協力をよろしくお願いします。

なお、1年生は、6月に4・5月分、7月に6・7月分が引き落としの予定です。詳しくは、「学校納付金引き落とし開始日・金額の変更について」のお便りでご確認ください。



6月 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		ちらしずし とうりのからあげ かまぼこじる もものミルクゼリー	油揚げ えび 生クリーム 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 調理用牛乳 アガー	米 さとう ひまわり油 でん粉	にんじん 干しいたけ かんぴょう しょうが さやえんどう にんにく えのきたけ たけのこ こねぎ 桃缶	6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」
2 水		チキンライス パセリポテト キャベツスープ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	米 ひまわり油 じゃがいも	トマト缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんじん キャベツ パセリ	
3 木		スタミナぶたキムチどん やさいのごまずあえ れいとうみかん	豚肉 米みそ 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう ごま でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ なら 根深ねぎ 干しいたけ もやし ほうれんそう きゅうり 冷凍みかん	スタミナメニュー いよいよ5日は運動会！スタミナメニューで応援します。
4 金		きんぴらごはん かみかみサラダ じゃがいものみそしる	豚肉 飲用牛乳 いか（すめ） 豆腐 油揚げ 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	6月4日は「虫歯予防デー」 ごぼうやいかを使った、かみかみメニューを作ります。
8 火		ごはん しそひじきふりかけ やしきしゃも こうやどうふのもちもちに	飲用牛乳 ひじき ししゃも 凍り豆腐	米 さとう ごま ひまわり油 こんにやく じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	ねり丸キャベツ 区内の学校で一斉給食です。練馬産の「ねり丸キャベツ」で、ホイコーローを作ります。
9 水		ホイコーローどん はるさめサラダ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 まぐろ類缶詰	米 ひまわり油 でん粉 さとう 緑豆はるさめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ	手作りメロンパン 生のメロンをピューレにして、メロンパンを手作りします。 お楽しみに！
10 木		てづくりメロンパン かいそうサラダ チキンのトマトスープ	卵 生クリーム 飲用牛乳 海藻ミックス 鶏肉 レンズまめ	丸パン ブレミックス粉 さとう ひまわり油	メロン にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト缶 もやし きゅうり	
11 金		あぶらあげとみずなのまぜごはん いわしのうめに とんじる	油揚げ 糸削り いわし 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐	米 麦 ごま さとう ひまわり油 じゃがいも こんにやく	水菜 梅 しょうが ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	6月11日は「入梅」 梅の実が熟すころに、雨の多い季節に入ります。「梅雨（つゆ）」という漢字にも「梅」が入りますね。
14 月		ごはん さばのぶなかぼし 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 こんにやく	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	郷土料理を 食べよう！ かてめし 埼玉県郷土料理です。貴重なごはん（糧=かて）の量を増やすために、具を混ぜたことから、「かてめし」と呼ばれます。 せんべい汁 青森県八戸市の郷土料理です。古くから伝わる「南部せんべい」を汁に入れて作ります。
15 火		ひやしつけうどん ちくわのいそべあげ ゆでやさい	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 焼き竹輪 卵 あおのり	うどん 薄力粉 ひまわり油	にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	
16 水		なすとあつあげのにくみそどん いとかんてんのちゅうかあえ	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 糸寒天 まぐろ類缶	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 ねぎ なす 青ピーマン 緑豆もやし きゅうり	韓国料理「ビビンバ」 本場では「ビビムバブ」と言います。「ビビム」とは「混ぜる」、「バブ」とは「ごはん」の意味です。
17 木		カレーライス はなやさいサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう じゃがいも はちみつ バター 薄力粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	
18 金		かてめし まめじゃこ かぼちゃのみそしる	油揚げ 飲用牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 米みそ	米 ひまわり油 さとう でん粉 さとう ごま こんにやく	だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい かぼちゃ こねぎ	ねりマスバゲッティー だいこんおろしとツナで作るスパゲッティーです。練馬の給食の定番料理です。
21 月		ビビンバ トックスープ	卵 豚肉 米みそ 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 さとう 韓国もち（トック）	にんにく しょうが たまねぎ 干しぜんまい 干しいたけ にんじん 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ だいこん こねぎ	
22 火		こぎつねごはん さけのみそマヨやき せんべいじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 さけ 米みそ 鶏肉	米 麦 ひまわり油 砂糖 マヨネーズ（卵なし） こんにやく せんべい	にんじん だいこん こまつな はくさい 根深ねぎ	野菜をもりもり食べよう！ 1日に必要な野菜は、子供は300g以上、大人は350g以上です。 給食でもお家で野菜を積極的に食べましょう。
23 水		すきやきどん れんこんチップスサラダ	豚肉 焼き豆腐 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう でん粉 さとう しらたき	たまねぎ はくさい 干しいたけ 根深ねぎ れんこん キャベツ にんじん コーン	
24 木		ねりマスバゲッティー キャロットサラダ なつみかんチーズケーキ	まぐろ類缶 卵 カッテージチーズ 飲用牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 さとう ひまわり油 はちみつ 薄力粉	だいこん レモン だいこん にんじん キャベツ たまねぎ なつみかん	アジフライ アジのおいしい季節です。揚げたてのアジフライをいただきます。
25 金		エビチリチャーハン パンパンジーサラダ とうふスープ	焼き豚 えび 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 ひまわり油 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり もやし にんじん ねぎ たけのこ はくさい	
28 月		おやこどん こんにやくサラダ	鶏肉 卵 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 麦 さとう でん粉 サラダこんにやく ひまわり油	たまねぎ 根深ねぎ 糸みつば キャベツ 緑豆もやし きゅうり	
29 火		たらもトースト ABCパスタスープ だいこんサラダ	たらこ ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	食パン じゃがいも マヨネーズ（卵なし） ひまわり油 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	
30 水		ごはん アジフライ キャベツのさっぱりあえ ごもくじる	飲用牛乳 あじ 卵 豚肉 絹ごし豆腐	米 薄力粉 パン粉 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	

※ 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21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	630	15.9	29.2	2.3	347	94	2.3	229	0.36	0.50	27	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	25	4.5以上

