

きゅうしょくだより

令和3年6月30日

練馬区立下石神井小学校



もっと野菜を!!



今の季節は
おいしい夏野菜が
たくさんあるよ!

みなさんは、1日に野菜をどのくらい食べているでしょうか。

給食時間の様子を見てみると、「野菜が苦手な食べられない」という人も見かけます。野菜は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。

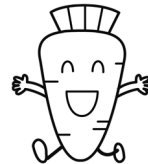
1日に必要な野菜の量は、大人は350g、子供は300gです。5・6年生は、大人と同じ量が必要です。そのうち、1/3(100g程度)は緑黄色野菜をしっかりと食べるようにしましょう。

* 緑黄色野菜とは、トマトやほうれんそう、かぼちゃなど、カロテンを多く含む野菜です。

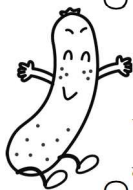


★野菜を食べるとどんないいことがあるの?

○抗酸化作用で、病気予防、老化予防、夏バテ解消!



○食物繊維がたくさんとれて、腸の中をきれいにしてくれます!



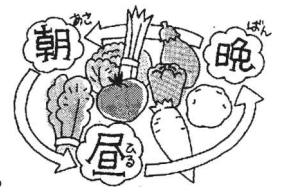
★野菜の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方は?

○必要な量の目安は、野菜料理を1日5皿です。

一食でまとめてとるのでなく、朝、昼、夜に分けて食べるといいですね。

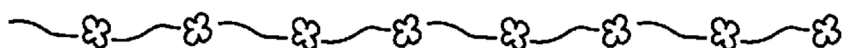
○生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようで、意外に少ないものです。

火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減り、食べやすくなります。



○緑黄色野菜は、油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。

○煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(真だくさん汁、ポトフなど)にして飲むと、栄養を逃がさずにとれます。



《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、7月5日(月)です。前日までに残高を確認していただき、未納となることのないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、1年生は、2か月分(6・7月分)の引き落としです。詳しくは、配付済みの「学校納付金引き落とし開始日・金額の変更について(4月28日付)」のお便りでご確認ください。



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	★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 木		ごはん キムムッチ かじょうどうふ もやしのちゅうかあえ	飲用牛乳 のり 豚肉 生揚げ 米みそ まぐろ類缶	米 ごま油 ごま さとう ひまわり油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり	キムムッチ 韓国のり風のふりかけです。ごま油のよい香りでご飯が進みます。
2 金		きりぼしだいこんごはん ししゃものなんばんづけ とんじる れいとうみかん	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが 切干しいたけ ぎょう にんじん 干しいたけ だいこん さやえんどう ねぎ 冷凍みかん	れいとうみかん 暑い日にぴったり！夏の給食デザート定番です。
5 月		ごはん さばのピリからやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳 さば 絹ごし豆腐 油揚げ	米 さとう でん粉 ごま ひまわり油 こんにゃく ごま油	しょうが 緑豆もやし ほうれんそう にんじん だいこん ぎょう 根深ねぎ	明日葉 東京都の島「伊豆諸島」では、明日葉がよくとれます。今日摘んでも、明日にはまた芽が出ることから、「明日葉」と呼ばれます。
6 火		あしたばきなごあげパン かぼちゃのトマトスープ えだまめチーズポテト	きな粉 飲用牛乳 鶏もも レンズまめ チーズ	あしたばパン さとう ひまわり油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ セロリー トマト缶 えだまめ	
7 水		あなごちらしずし たなばたじる こまつなのおひたし れいとうパイ	あなご 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	米 そうめん さとう	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう ねぎ こまつな もやし 冷凍パイ	7月7日は「たなばた」 そうめんを天の川にみだてて、七夕汁を作ります。
8 木		ジャージャーめん あおのりまめポテト	豚肉 米みそ 飲用牛乳 だいず あおのり	中華めん ひまわり油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	きゅうり 緑豆もやし にんじん しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 根深ねぎ	
9 金		ししじゅうしい ゴーヤチャンブル あおさのみそしる	豚肉 糸昆布 飲用牛乳 絞豆腐 卵 糸削り節 あおさ 油揚げ 米みそ	米 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 だいこん たまねぎ えのきたけ こんぎ	おきなわ料理 「ししじゅうしい」の「しし」とは「肉」のこと、「じゅうしい」とは「混ぜごはん」のことです。ゴーヤチャンブルとあおさも登場します。
12 月		ピザトースト れんこんサラダ ABCパスタスープ	まぐろ類缶 チーズ 飲用牛乳 パーコン レンズまめ	食パン ひまわり油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン きょうな きゅうり れんこん コーン にんじん キャベツ	
13 火		ちゅうかどん みそドレサラダ すいか	豚肉 いか えび 飲用牛乳 米みそ	米 ひまわり油 でん粉 ごま油 さとう ごま	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 キャベツ もやし きゅうり コーン すいか	びりんめし 熊本県の郷土料理で、豆腐を入れた混ぜご飯です。豆腐を炒めるときに「びりんびりん」と音がすることから「びりんめし」となりました。
14 水		びりんめし いかのカレーあげ いなかじる	絞豆腐 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 いか 豚肉	米 むぎ ひまわり油 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが ぎょう にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい にんにく だいこん ぶなしめじ	
15 木		なすとトマトのスパゲッティ マセドアンサラダ	豚肉 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 ひまわり油 さとう 薄力粉 じゃがいも	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 きゅうり コーン	夏野菜 7月の給食には、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤなど、夏野菜がたくさん登場します。旬の味をいただきます。
16 金		パエリア ポテドッグ キャベツスープ	鶏肉 いか えび 飲用牛乳 卵 豚肉 レンズまめ	米 バター ひまわり油 じゃがいも でん粉 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん キャベツ	
19 月		なつやさいカレーライス とうもろこし フルーツポンチ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう バター こんにゃくゼリー とうもろこし 薄力粉	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 トマト缶 りんご缶 みかん缶 もも缶 バイン缶	

※ 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

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 エネルギー比(%)	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 (μgRAE)	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	602	16.4	29.5	2.3	345	103	2.2	255	0.38	0.51	31	7.6

作ってみよう！ 夏やさいレシピ！

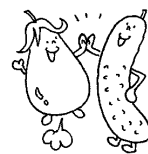
★ラタトゥイユ★

材料

オリーブ油・・・適量
にんにく・・・ひとかけ
ベーコン・・・2枚（40g程度）
玉ねぎ・・・1/2個
なす・・・1本
ズッキーニ・・・1本
パプリカ・・・1個
かぼちゃ・・・中1/8個（180g程度）
完熟トマト・・・1個
粉チーズ・・・適量
A トマトピューレ、水・・・各80g
トマトケチャップ・・・大さじ2
塩・・・小さじ1弱
こしょう・・・少々

夏野菜をたくさん食べることができます！

冷やして食べたり、
パスタソースにしてもいいですね！



＜作り方＞

- ①にんにくはみじん切り、ベーコン・玉ねぎ・パプリカは色紙切り、他の野菜はサイコロ型に切る。
- ②お鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら、ベーコン、たまねぎ、他の野菜を順に入れて炒める。
- ③Aを入れ、蓋をしてよく煮込む。
- ④仕上げに粉チーズをふってできあがり！