6月 きゅうしょくだより

令和４年５月 31 日
練馬区立下石神井小学校

食べること＝生きること　～ ６月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。６月は「食育月間」です。家族で一緒に「食」について、あらためて考えてみる機会にしましょう。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？　食育チェック！

おねがいします

《学校給食費の引き落としについて》

６月の給食費引き落とし日は、６日（月）です。前日までに残高を確認していただき、未納がないよう御協力をよろしくお願いします。

１年生は、６月に４，５月分、７月に６，７月分が引き落としされます。詳しくは、４月にお配りした「令和４年度　学校給食費について」のお便りで御確認ください。

6月 こんだてひょう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 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
2	木		＼ おいわいこんだて ／ せ○は○　と○の○て○や○ お○わ○じる　フ○ーツ○リー　ジョ○	ささげ　ジョア 鶏肉　絹ごし豆腐 祝なると　アガー	米　もち米 さとう	しょうが　にんじん　えのきたけ たけのこ　ねぎ　ほうれんそう 黄桃缶　みかん缶　パイン缶
3	金	○	きんぴらごはん　かみかみサラダ げんまいだんごじる	豚肉　飲用牛乳 いか（するめ） 鶏肉	米　麦　油 さとう　こんにゃく 玄米団子	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 こまつな　はくさい　根深ねぎ
6	月	○	キムチチャーハン　ユーリンチー とうふスープ	豚肉　卵　わかめ 飲用牛乳　鶏肉 絹ごし豆腐	米　麦　油 でん粉　さとう	しょうが　にんにく　根深ねぎ はくさいキムチ　たけのこ にんじん　はくさい
7	火	○	ココアあげパン　ジャーマンポテト ＡＢＣパスタスープ	飲用牛乳　ウインナー ベーコン	ミルクパン　さとう 油　じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ　パセリ にんじん　キャベツ
8	水	○	ねりまるキャベツのホイコーローどん はるさめサラダ	豚肉　米みそ 飲用牛乳 まぐろ類缶	米　油 さとう　でん粉 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 きゅうり　根深ねぎ
9	木	○	すきやきふうどん こまつなのごまあえ	豚肉　焼き豆腐 飲用牛乳	米　油 しらたき　さとう でん粉　ごま	たまねぎ　はくさい 干ししいたけ　根深ねぎ 緑豆もやし　こまつな
10	金	○	うめわかめごはん いわしのかばやき　にくじゃが	炊き込みわかめ 飲用牛乳　いわし 豚肉	米　でん粉　さとう 油 しらたき じゃがいも	カリカリ　しょうが　にんじん たまねぎ　干ししいたけ さやいんげん
13	月	○	ビビンバ　トックスープ メロン	卵　豚肉 米みそ　飲用牛乳 鶏肉　絹ごし豆腐	米　油 さとう 韓国もち（トック）	にんにく　しょうが　たまねぎ　大根 干しぜんまい　干ししいたけ　メロン にんじん　緑豆もやし　小松菜　ねぎ
14	火	○	きりぼしだいこんごはん まめじゃこ　はくさいとかぶのみそしる	鶏肉　油揚げ　米みそ 飲用牛乳　黄だいず ちりめんじゃこ　生揚げ	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま	しょうが　切干しだいこん にんじん　干ししいたけ　ねぎ さやえんどう　かぶ　はくさい
15	水	○	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　油 じゃがいも　はちみつ バター　薄力粉　砂糖	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
16	木	○	ねりまスパゲッティー フレンチサラダ　ピーチケーキ	まぐろ類缶 飲用牛乳 卵　調理用牛乳	スパゲティ 油　さとう 薄力粉　バター	だいこん　レモン　キャベツ にんじん　きゅうり たまねぎ　黄桃缶
17	金	○	こぎつねごはん さけのレモンじょうゆ　さつまとんじる	鶏肉　油揚げ　米みそ 飲用牛乳　さけ 豚肉　絹ごし豆腐	米　麦　砂糖　油 ごま　こんにゃく でん粉　さつまいも	にんじん　レモン だいこん　ごぼう　根深ねぎ
20	月	○	ごはん　あじフライ かぶのそくせきづけ　じゃがいものみそしる	飲用牛乳　あじ　卵 絹ごし豆腐　油揚げ 米みそ	米　薄力粉　パン粉 油　じゃがいも こんにゃく	かぶ　きゅうり　かぶ にんじん　ごぼう　根深ねぎ
21	火	○	ナンピザ　かいそうサラダ チキンのトマトスープ	まぐろ類缶　チーズ 飲用牛乳　レンズ豆 鶏肉　海藻ミックス	ナン　油 マヨネーズ（卵なし）	にんにく　玉ねぎ　キャベツ　コーン マッシュルーム　きゅうり にんじん　セロリー　トマト缶
22	水	○	なすとあつあげのにくみそどん こんにゃくサラダ	豚肉　生揚げ　米みそ 飲用牛乳　まぐろ類缶	米　油 さとう　でん粉 サラダこんにゃく	にんにく　しょうが　ぶなしめじ にんじん　たけのこ　なす　ねぎ ピーマン　キャベツ　きゅうり
23	木	○	ごはん　キムムッチ はるまき　ちゅうかレタススープ	飲用牛乳　刻みのり 豚肉　鶏肉 絹ごし豆腐	米　油　ごま　砂糖 でんぷん　春雨 春巻きの皮　薄力粉	にんにく　しょうが　にんじん 干ししいたけ　たけのこ 根深ねぎ　たまねぎ　レタス
24	金	○	たにんどん こまつなとツナのあえもの　すいか	豚肉　卵 飲用牛乳 まぐろ類缶	米　さとう	たまねぎ　にんじん　ごぼう 干ししいたけ　糸みつば こまつな　もやし　すいか
27	月	○	パエリア　ポテドッグ ベーコンキャベツスープ	鶏肉　いか　えび 飲用牛乳　ベーコン 卵　レンズまめ	米　バター　油 じゃがいも　さとう でん粉　薄力粉	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
28	火	○	チキンライスクリームソースがけ マセドアンサラダ	鶏肉　ベーコン 調理用牛乳　飲用牛乳 白いんげん豆　クリーム	米　油　バター 薄力粉　じゃがいも さとう	トマト缶　にんにく　たまねぎ にんじん　ぶなしめじ　きゅうり マッシュルーム　パセリ　コーン
29	水	○	ごはん　じゃこふりかけ ほうれんそうのたまごやき かぼちゃのみそしる	飲用牛乳　おかか ちりめんじゃこ　鶏肉 豚肉　卵　米みそ	米　油 さとう こんにゃく	根深ねぎ　しょうが　たまねぎ　ねぎ にんじん　干ししいたけ　白菜 ほうれんそう　だいこん　かぼちゃ
30	木	○	みそラーメン　こうやどうふのあおのりあげ キャベツのごまずあえ	豚肉　米みそ 飲用牛乳 凍り豆腐　あおのり	中華めん　油 でん粉　ごま	しょうが　にんにく　にんじん　ねぎ はくさい　緑豆もやし　きくらげ たけのこ　キャベツ　きゅうり

★ひとくちメモ★

6月1日は「開校記念日」
下石小５１周年をお祝いした献立を作ります。材料からどんな料理が登場するか当ててみよう！

6月4日は「虫歯予防デー」
ごぼうやいか、玄米を使った、かみかみメニューを作ります。

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。

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。

韓国料理「ビビンバ」
本場では「ピビムパプ」と言います。「ピビム」とは「混ぜる」、「パプ」とは「ごはん」の意味です。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

ねりまスパゲッティー
だいこんおろしとツナで作る和風のスパゲッティーです。練馬の給食の定番料理です。

あじフライ
あじのおいしい季節です。揚げたてサクサクのあじフライをいただきましょう。

キムムッチ
韓国のり風のふりかけです。ピリ辛の味付けと、ごまのよい香りでご飯が進みます。

旬の味をいただきましょう！
今月は、旬のメロンやすいかが登場します。

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。

みそラーメン
人気メニューのみそラーメン！
鶏ガラ・豚骨でとった出汁に野菜をたくさん入れて作ります。

※　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、御了承ください。　※給食回数21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。

早寝早おき朝ごはん