

夏休み きゅうしょくだより

もうすぐ夏休みがはじまります。クーラーの効いた部屋でゴロゴロして過ごしたり、冷たい物ばかり飲んだり、食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの夏休みを過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食に使用した野菜の主な産地

6月

にんじん
たまねぎ
じゃがいも
だいこん
小松菜
きゅうり
きゃべつ
すいか

徳島県
千葉県
北海道
鹿児島県
練馬区
埼玉県
群馬県
練馬区
千葉県

7月

青森県
香川県
兵庫県
長崎県
北海道
埼玉県
練馬区
群馬県

ちさんちしょう 地産地消



6月 枝豆のさやもぎ

7月 とうもろこしの皮むきで使用した

枝豆、とうもろこしは練馬区産です。

練馬区は東京23区の中で農地面積がナンバーワンです。



夏野菜の産地

ゴーヤ 鹿児島県 冬瓜 愛知県



《学校給食費の引き落としについて》

9月の給食費引き落とし日は、4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いたします。

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★					
日	曜			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	金		キーマカレー コーンとわかめのスープ	豚ひき肉 牛乳 わかめ	米 油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリーなす ピーマン たけのこ コーン えのきたけ ねぎ						
4	月		きびごはん とりにくのにんにくふうみやき たけのこのすましじる だいごいも	牛乳 とり肉 わかめ	米 きび 砂糖 さつま芋 油 みずあめ	にんにく ねぎ たけのこ にんじん 小松菜						
5	火		ブルコギどん はるさめスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	米 油 ごま油 砂糖 春雨	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜にんにく にら えのきたけ						
6	水		しょうゆラーメン こまつなとコーンのソテー れいとうみかん	豚肉 牛乳 ベーコン	中華めん 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン みかん	 6日 ・冷凍みかん 冬が旬のみかんを夏にもおいしく食べて もらいたいという思いから生まれた冷凍 みかん。今年度最後です。					
7	木		チキンライスクリームソースがけ かいそうサラダ	とり肉 ベーコン 牛乳 いんげん豆 クリーム 海藻	米 油 バター 小麦粉	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじんマッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり						
8	金		ごくごくごはん てづくりきつかけシュウマイ しおとんじる	牛乳 豚ひき肉 豚肉	米 もち米 赤米 黒米 きび 砂糖 ごま油 米粉 しゅうまいの皮 油 こんにゃく 里芋	干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生 姜コーン ごぼう にんじん 大根						
11	月		セルフハンバーガー ピクルスふうサラダ チキンのトマトスープ	牛ミンチ 豚ひき肉 牛乳 とり肉	丸パン 里芋 米粉 砂糖 油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリー トマト缶 白菜	8日 重陽の節句 ・手作り菊花シュウマイ 9月9日(土)重陽の節句です。9が重なる縁 起の良い日とされています。葉草とも知 られている菊の花が咲く時期に、みんな が健康で長生きできますようにと願う日 です。菊の花の黄色に似ているコーンを のせたシュウマイです。					
12	火		ごはん すきやきに きゃべつのあえもの	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜						
13	水		ごはん ししゃものあおりのりやき こんさいのピリからいため けんちんじる	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 とり肉	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ						
14	木		たかなチャーハン ちゅうかふうにくだんごスープ くだもの（ぶどう）	焼き豚 牛乳 鶏ひき肉	米 油 砂糖 ごま油 コー ンスターチ 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 高菜漬 たまねぎ 白菜 きくらげ 干しいたけ に ら ぶどう	行事食 日本の食文化は、季節の年中行事と、密 接に関わっています。少しでも季節を感じ て欲しい、日本の食文化を知って欲しい と思い、行事食を提供しています。					
15	金		とりチリどうぶどん チンゲンサイとたまごのちゅうかスープ	鶏むね 豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ チンゲンサイ						
19	火		はぎのはなごはん きりぼしだいこんいりたまごやき すずしろじる	小豆 牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉	米 もち米 油 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 切干大根 しめじ えのきたけ ねぎ 大根 小松菜						
20	水		あつあげとぶたにくのみそいためどん パンサンスー	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 米粉 春 雨 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ ピーマン キャベツにんじん 干しいたけ もやし きゅうり	毎月19日は 『食育の日』 秋のお彼岸 ・萩の花御飯 9月23日は秋分の日、秋分の日を含む前 後三日間をお彼岸と呼び、祖先を敬い亡 くなった人々を偲ぶ日です。邪気を払う 小豆を入れた御飯です。					
21	木		むぎごはん いかのこうみやき あげじゃがいもそぼろあん	牛乳 いか 豚ひき肉	米 大麦 砂糖 じゃが芋 油 米粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース						
22	金		ぶたキムチどん きのこのすましじる くだもの（なし）	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 砂糖 米粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ白菜 にら ねぎ 干しいたけ しめじえのきたけ 大根 こねぎ なし						
25	月		チンジャオロースーどん えのきたけとねぎのちゅうかスープ	豚肉 牛乳 鶏もも	米 油 砂糖 米粉 ご ま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマンたまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎチンゲンサイ 白菜	 秋の味覚をいただきます！ 旬を迎えるさつまいも、ぶどう、なしな ど秋の味覚が登場します。					
26	火		きんぴらごはん ぶたしゃぶサラダ なすとなまあげのみそじる	豚肉 牛乳 厚揚げ みそ	米 油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツきゅうり もやし たまねぎ えのきたけ なす						
27	水		メキシカンライス マーメレードチキン だいこんサラダ	鶏ひき肉 牛乳 とり肉	米 オリーブ油 油 米ぬか油 マーメレード	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームコーン グリンピース トマトピューレ 生姜大根 きゅうり						
28	木		わかめごはん さばのぶんかばし いものこじる おつきみだんご	わかめご飯の素 牛乳 さ ば とり肉	米 油 里芋 こんにゃく ごま油 白玉団子 砂糖 米粉	にんじん 大根 ごぼう しめじ	29日 十五夜 お月見 28日 ・お月見団子 今年の十五夜は9月29日(金)です。「中 秋の名月」とも言います。秋の収穫のお 祝いのため、お月見団子や里芋をお供え する地域があります。					
29	金		フレンチトースト なすとツナのトマトソースペンネ にんじんドレッシングサラダ	牛乳 卵 まぐろ チーズ	食パン 砂糖 バター 粉糖 オリーブ油 マカロニ 油	にんにく 生姜 たまねぎ なす マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 大根 小松菜 にんじん						
※ 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20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 (%)	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	541	17.0	31.0	2.4	308	77	1.7	206	0.30	0.45	12	4.1