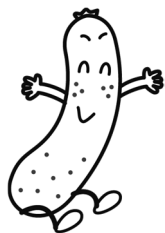




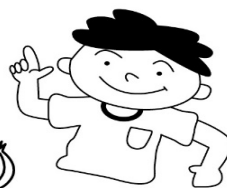
きゅうしょくだより

令和6年6月28日

練馬区立下石神井小学校



もっと野菜を!!



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ると、野菜をもりもり食べている人もいれば、野菜が苦手で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。



今季節は、おいしい夏野菜がたくさんあるよ!

給食でも、お家でも、もりもり食べよう!

夏バテ解消!

100gは緑黄色野菜!



★野菜を食べるとどんないいことがあるの?

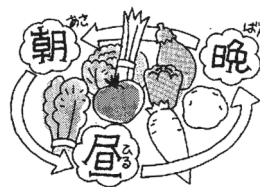
○抗酸化作用で、病気予防、老化予防、夏バテ解消!

○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。

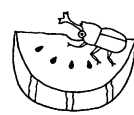
○緑黄色野菜は、油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。



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



こんだてひょう



実施日	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	月		マーボー豆腐どん こまつなナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら 小松菜 きゅうり もやし	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。
2	火		ごもくつけじうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり	うどん こんにゃく 小麦粉 マヨネーズ (卵なし) 油 砂糖	大根 ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	
3	水		ししじゅうしい ゴーヤチャンプル あおさのみそしる	豚肉 昆布 牛乳 豆腐 卵 かつお節 とり肉 あおさ みそ	米 油 砂糖 ごま油	生姜 ねぎ ゴーヤ にんじん もやし 大根 たまねぎ えのきたけ こんぎ	
4	木		かみかみわかめごはん とりのからあげ かぼちゃだんごじる	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 とり肉 豆腐	米 片栗粉 油 こんにゃく 白玉粉	生姜 にんにく 大根 たけのこ 白菜 こんぎ かぼちゃ	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。夏の定番料理「ゴーヤチャンプル」は、沖縄の島豆腐を使って作ります。
5	金		＼ た な ば た こ ん だ て / あなごちらしずし たなばたじる きりぼしサラダ れいとうみかん	あなご のり 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 そうめん 油	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 切干大根 きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ みかん	
8	月		ひじきごはん たらのおろしがけ とんじる	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 たら 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 大根 こんぎ ごぼう ねぎ	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。星型のかまぼこも入っています。たなばたの夜に、晴れることを願って、もりもり食べましょう。
9	火		おやこどん キャベツのこんがええ すいか	とり肉 卵 牛乳 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ ねぎ みつば キャベツ きゅうり すいか	お楽しみこんだて 学期末に5年生の移動教室があるため、少し早めのお楽しみ献立です。夏野菜をたくさん使って作ります。材料を見て、どんな料理が登場するか当ててみましょう。そして、下石小全員分のとうもろこしを3年生が皮むきしてくれます。デザートは4年1組のみなさんからのリクエストです。
10	水		ココアあげパン グリーンサラダ なつやさいのトマトスープ	牛乳 とり肉 レンズ豆	ミルクパン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト缶	
11	木		ジャージャーめん えだまめポテト	豚ひき肉 みそ 牛乳 ベーコン	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	きゅうり もやし にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ 枝豆	
12	金		＼ お た の し み こ ん だ て / な〇や〇いカ〇ーラ〇ス と〇も〇こし サ〇ダーフ〇ーツポ〇チ	豚ひき肉 いんげん豆 牛乳	米 油 砂糖 ざらめ 米粉 とうもろこし サイダー	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト缶 みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	おきなわ料理 タコライスは「タコス」という料理をごはんのにせて食べる料理です。パインアップルや沖縄産のもずくも登場します。
16	火		タコライス もずくスープ れいとうパイン	豚ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 もずく 豆腐	米 油 片栗粉 しゅうまいの皮	キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン トマト缶 生姜 たけのこ もやし 小松菜 冷凍パイン	
17	水		ごはん さばのピリからやき こまつなのおひたし とうがんのみそしる	牛乳 さば 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	生姜 小松菜 もやし とうがん ねぎ たまねぎ にんじん	地産地消 (ちさんちしょう) 大根、きゅうり、キャベツなど練馬区産を使っています。 野菜の主な産地 にんじん(千葉県)、玉ねぎ(兵庫県)、じゃがいも(茨城県)、しょうが(高知県)、小松菜(埼玉県)、にんにく(青森県)、もやし(栃木県)
18	木		ポークストロガノフ パセリライス カリカリさつまいもサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 油 バター 米粉 ざらめ さつま芋 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん トマトピューレ レモン キャベツ	

※ 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 (%)	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	597	16.0	30.1	2.3	320	92	2.2	203	0.27	0.45	16	5.1