

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	I値(1人1日) (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	はんげしょう ♪半夏生♪ たこめし さけ こうみや とんじる 鮭の香味焼き 豚汁	○	あぶらあげ たこ みそ とりにく ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こま こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん にんにく ねぎ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	580	22.6
2	水	ターメリックライス チリコンカン キャベツとコーンのソテー くだもの(メロン)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ キャベツ コーン こまつな メロン	575	17.4
3	木	マーボー豆腐丼 はるさめ 春雨サラダ みかんゼリー	○	ぶたにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ こま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ こまつな コーン みかんジュース みかん	575	15.2
4	金	ごはん あじフライ やさい あ じる 野菜ののり和え にらたま汁	○	ぎゅうにゅう あじ のり とうふ たまご	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら かたくりこ しょうないふ	はくさい こまつな にんじん えのきだけ にら	565	19.3
7	月	たなばた ♪七夕♪ えだまめ さかなだいず あまからあげ 枝豆ごはん 魚と大豆の甘辛揚げ たんざくあ たなばたじる 短冊和え 七夕汁	○	ぎゅうにゅう だいず かつお とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう こめあぶら やきふ そうめん	コーン えだまめ しょうが だいこん にんじん きゅうり こまつな オクラ	614	18.5
8	火	ごはん じゃこふりかけ じゃがいものそぼろ煮 やさい あ 野菜のごま和え	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ ぶたにく	こめ さとう こま こめあぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	576	16.0
9	水	ねりま 練馬スパゲティ キャベツサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	まぐろかん のり ぎゅうにゅう クリームチーズ なまクリーム たまご	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう はちみつ こむぎこ	だいこん キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ レモン	638	15.0

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心掛けて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心掛けましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多いので、飲み過ぎるとよけい脂肪がたまり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものも多く、水分もたっぷりです。

ずいぶん 水分には体の熱を下げるやくわり 役割もあるんだよ!

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)
10	木	ごはん ごもぐたまごや 五目玉子焼き えだまめい に さわにわん ひじきと枝豆の炒り煮 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ こねぎ えだまめ だいじん ほししいたけ ねぎ こまつな	570	18.8
11	金	ピラフ てりやきチキン ジュリアンスープ ねりまさん 練馬産のゆでとうもろこし	○	とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ こまつな	589	18.7
14	月	ジャージャー ^{めん} 麺 しらたま 白玉フルーツポンチ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ こまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり もも みかん	564	16.2
15	火	わかめごはん ししゃもの磯部揚げ きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮 ちくわぶ汁	○	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ とりにく	こめ こむぎこ こめあぶら さとう ちくわぶ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	564	15.3
16	水	^{ねりまさん} ^{しょうび} ♪練馬産トマト使用♪ はいがしよく ^{ねりまさん} 練馬産トマトのジャム 胚芽食パン 練馬産トマトのジャム クリームシチュー フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	はいがパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう グラニューとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリー かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり トマト レモン	575	16.1
17	木	ごはん いわしのかは焼き やさしい ^あ ^{あおな} ^{しる} 野菜のからし和え 青菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう こまあぶら	しょうが にんじん キャベツ こまつな にんにく だいじん	585	16.3
18	金	ポークカレーライス なつやさい や 夏野菜の焼きサラダ くだもの(すいか)	○	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ あかピーマン すいか	620	14.1

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
7月平均 (中学年)	585	17.1	31.4	2.2	326	91	2.2	236	0.28	0.46	14	5.4

旬の野菜にふれましょう **とうもろこし**

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では給食で、とうもろこしの皮むきを子供たちに手伝ってもらいます。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。



6月の食材の主な産地

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 山形 北海道)
米 (宮城) 豚肉 (北海道・岩手・茨城)
鶏肉 (岩手・宮崎) さわら (福井) さけ (北海道)
たら (アラスカ) いか (ペルー) たこ (北海道)
ししゃも (ノルウェー) 氷下魚 (北海道) 鶏卵 (栃木)

じゃがいも (練馬・鹿児島) 玉ねぎ (練馬・兵庫・長崎)
キャベツ (練馬) 人参 (千葉・茨城) さやいんげん (千葉)
ねぎ (茨城) 大根 (練馬・千葉) チンゲン菜 (静岡)
ごぼう (青森) 白菜 (茨城・長野) 小松菜 (足立・埼玉)
ピーマン (茨城) きゅうり (群馬・千葉・福島)
レタス (長野) すいか (茨城) パイナップル (沖縄)

お知らせ

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。
※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク