

平成28年度



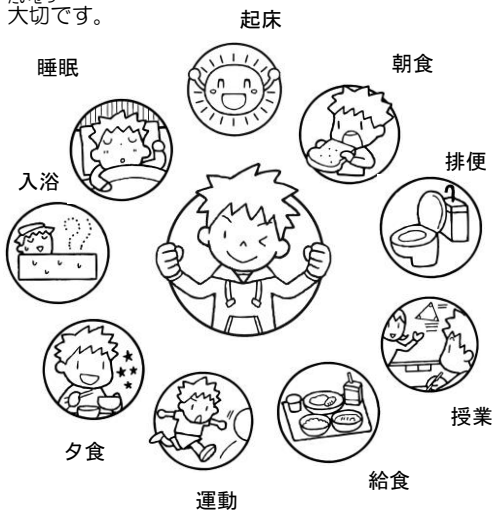
5月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。1年生の給食も始まり、しっかり給食当番のお仕事ができ、食べることも片付けることも早くなってきましたね。夏も近づき、暑くなってくと体に疲れが出てくることがあります。朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは、朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜更かしをしていますが、しっかり勉強して運動するための身体づくりには、食事、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

今月の旬の食材

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので豆ご飯やスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

給食も12日はグリーンピースご飯です!



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日はちまきやかしわ餅を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は巻いてくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	I 1人1回当たり	たんぱく質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	k cal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	635	24.5	20.1	342	2.2	213	0.37	0.50	31	4.6	2.7
摂取基準	640	24.0	22.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

5月使用食材の産地情報 (予定)

- 牛乳 千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海 豚肉 千葉・埼玉・山梨・青森
 - 米 青森(まっしぐら) 鶏肉 岩手
 - 魚介類 メルルーサ(メキシコ)・ししゃも(ノルウェー)・しらす干し(兵庫) マカジキ(中部太平洋)・いか(ペルー沖) ほか
 - 青果・果物 小松菜、キャベツ、大根(練馬区) オレンジ(愛媛) りんご(青森) ほか
- その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



給食費についてのお願い

給食費は、主に食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

給食費の引き落としは5月10日になります。引き落としの金額については、4月7日付のお知らせで確認してください。



5月こんだてひょう

平成28年度 練馬区立大泉南小学校

日	曜日	こんだてめい	おもな食品とはたらき			(kcal)
			赤： 血や肉・骨や歯をつくる	黄： 熱や力のもとになる	緑： からだの調子をととのえる	エネルギー (g)
2	月	牛乳 五目チャーハン 中華スープ ミルクゼリーピーチソース	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とりにく とうふ かんてん なまクリーム	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	にんじん たけのこ ねぎ セロリ しょうが しめじ きゃべつ ねぎ グリンピース たまねぎ コーン はくさい もも レモン	612 20.2
6	金	牛乳 ご飯 さかなのフライ みそ汁 ミニトマト	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご とうふ かつおぶし みそ わかめ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも いりごま さとう あぶら	ねぎ にんじん だいこん はくさい ミニトマト	618 25.5
9	月	牛乳 ご飯 じゃーじゃん豆腐 三色ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら いりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ セロリ ねぎ もやし キャベツ	651 26.2
10	火	牛乳 ビスキュイパン 豆入りポトフ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ウィナー いんげんまめ	パン さとう こむぎこ じゃがいも パター アーモンド あぶら	にんじん にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	659 23.9
11	水	牛乳 ご飯 とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう にんにく しょうが セロリ たまねぎ コーン はくさい	631 20.7
12	木	牛乳 グリンピースご飯 さばのみそ煮 けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ かつおぶし	こめ もちこめ さとう こんにやく さといも あぶら	にんじん グリンピース しょうが ねぎ ごぼう だいこん オレンジ	621 26.4
13	金	牛乳 チキンカレーライス ボイル野菜フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン	にんじん さやえんどう しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ もやし コーン	695 18.7
16	月	牛乳 わかめしらすご飯 豚肉と生揚げの煮物 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	606 25.8
17	火	牛乳 塩ラーメン うすら卵の煮付け おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと うすらたまご わかめ かんてん	ちゅうかめん さとう バター ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい キャベツ コーン もも	648 23.0
18	水	牛乳 ご飯 マグロの朝鮮焼き じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう めかじき とりにく かつおぶし	こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ グリンピース	648 29.9
19	木	牛乳 きなこトースト カレーポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ いんげんまめ なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら パター	にんじん にんにく たまねぎ セロリ グリンピース	646 20.9
20	金	牛乳 ご飯 しゅうまい 五目スープ 小魚ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし こんぶ しらすぼし	こめ しゅうまいのかわ ごま でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース にんにく たけのこ セロリ もやし キャベツ ねぎ	653 27.2
23	月	牛乳 中華おこわ ししやものごま衣揚げ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび たまご とうふ ししやも あおりのり	こめ もちこめ こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ コーン グリンピース にんにく もやし キャベツ ねぎ たまねぎ	673 29.7
24	火	牛乳 ご飯 とりにく 鶏肉のマスタード焼き みそ汁 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし	こめ パンこ さとう じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	627 24.6
25	水	牛乳 大豆入りメキシカンライス パイザンヌスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ベーコン だいず	こめ じゃがいも あぶら	あかピーマン にんじん かぶ マッシュルーム コーン セロリ にんにく たまねぎ りんご	625 20.1
26	木	牛乳 ひじきご飯 いかの七味焼き 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ とうふ ひじき	こめ こんにやく さとう しらたまご ごま さといも あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ グリンピース にんにく だいこん えのき	635 29.1
27	金	牛乳 照り焼きチキンバーガー コーンチャウダー ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	にんじん ミニトマト セロリ たまねぎ キャベツ コーン	567 22.9
28	土	運動会				
31	火	牛乳 赤飯 にく豆腐 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう あずき とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こめ もちこめ しらたき さとう やきふ ごま	にんじん テンゲンサイ もやし ほししいたけ こまつな たまねぎ	620 25.4

※食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見ご要望などございましたら、お気軽にお寄せください。