

5月給食だより

元気の基本!

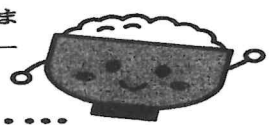


早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

令和5年5月1日
練馬区立富士見台小学校

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p>
---	--	---	--------------------	------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



☆ 今月の献立より ☆

《4月使用の主な食材の産地》

- 1日 **チンドン**
スペイン料理で、鶏肉と野菜を使ったトマトの煮物です。
- 6日 **中華おこわ**
5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで中華おこわを作ります。
- 10日 **畑のお肉甘辛煮**
畑のお肉とは大豆のことで、大豆に圧力を加えて加工し、乾燥させたものをから揚げにし、甘辛く味付けします。見た目も食感もお肉に似ています。
- 12日 **ピースコーンピラフ**
この時期にしか食べられない生のグリーンピースを使ったピラフを作ります。

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	さつまいも	茨城
	岩手・宮城	里芋	埼玉
	秋田・東京	ほうれん草	群馬
にんじん	徳島	ふき	愛知
玉ねぎ	北海道	さやえんどう	鹿児島
じゃがいも	鹿児島	たけのこ	愛媛
きゅうり	群馬	なつみ	広島
大根	千葉	清見オレンジ	愛媛
ブロッコリー	群馬	鮭	北海道
長ねぎ	千葉	さわら	メキシコ
小松菜	東京・練馬	ししやも	ノルウェー
さやいんげん	沖縄	かつお	宮城
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	神奈川	鶏肉	宮崎

※31日に、1年生の保護者を対象とした給食体験会があります。

給食費の引き落としにご協力をお願いします。
今年度最初の引き落とし日は、**6月15日(木)**です。
4月分と5月分を合わせて2か月分が引き落としされます。

令和5年



5月献立表

富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	月	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	570	17.6	30.0	2.1			
2	火	○	中華おこわ 野菜の炒めナムル 生揚げの中華スープ	とり肉 牛乳 厚揚げ	米 もち米 ごま油 米ぬか油 白ごま	たけのこ にんじん しめじ コーン もやし 小松菜 白菜 えのきたけ たらねぎ	567	15.9	32.2	2.6			
8	月	○	麦ご飯 ししゃものピリ辛焼き 五目きんぴら ちくわぶ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ごま油 ちくわぶ	生姜 ねぎ にんじん ごぼう れんこん 大根 小松菜	625	19.5	27.8	2.3			
9	火	○	スバゲティミートソース 玉ねぎのドレッシングサラダ 果物(オレンジ)	豚ひき肉 大豆 牛乳	スバゲティ オリーブ油 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン なつみ	620	15.4	33.8	2.2			
10	水	○	麦ご飯 畑のお肉甘辛煮 じゃこ入りサラダ なめこのみそ汁	牛乳 大豆ミート ちりめんじゃこ 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米油 米ぬか油 砂糖 白すりごま	生姜 にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 大根 なめこ ねぎ 小松菜	639	16.7	27.7	2.7			
11	木	○	マーボー豆腐丼 ビーフンの中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ たらねぎ キャベツ もやし 小松菜	627	17.2	33.4	2.6			
12	金	○	ピースコーンピラフ ペンネソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 砂糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマト缶 セロリー にんじん キャベツ 小松菜	585	13.9	29.1	3.0			
15	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 小松菜入り卵焼き 田舎汁	牛乳 のり 豚ひき肉 卵 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ 白菜 ねぎ	585	17.2	32.3	2.3			
16	火	○	厚揚げのみそ炒め丼 春雨スープ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく しめじ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ たらねぎ	621	17.9	33.8	2.4			
17	水	○	フレンチトースト ポルシチ りんごゼリー	牛乳 卵 豚肉 生クリーム アガー	食パン 砂糖 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ りんごジュース	590	16.9	36.2	2.3			
18	木	○	菜飯 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 菜飯の素 しめじ さやいんげん キャベツ 小松菜	600	14.3	26.6	2.1			
19	金	○	麦ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き キャパリと竹輪のおかか和え さつま汁	牛乳 鮭 竹輪 かつお節 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 マーガリン 砂糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	にんじん キャベツ もやし 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	595	19.8	26.6	2.5			
22	月	○	雑穀ご飯 凍り豆腐の卵とじ 塩豚汁 霏風きゅうり	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵 豆腐	米 大麦 きび あわ 黒ごま こんにゃく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	577	18.0	31.4	3.0			
23	火	○	黒砂糖スティックパン ツナとアスパラの豆乳グラタン お豆のトマトスープ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ ベーコン とり肉 大豆	黒砂糖パン じゃが芋 米ぬか油 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ アスパラガス コーン パセリ粉 セロリー にんにく にんじん トマト缶 キャベツ	646	18.4	37.3	2.8			
24	水	○	ご飯 つくね焼き もやしと小松菜の生姜炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 削り節 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油	れんこん たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう かぼちゃ 大根	584	18.3	28.8	2.7			
25	木	○	コメッコカレーライス コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	648	12.6	29.3	2.1			
26	金	○	麦ご飯 さばの香味焼き 野菜とさつま揚げのごまみそ炒め あつさり汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ	583	18.8	31.0	2.8			
29	月	○	じゃことごまのごはん 野菜と鶏肉のうま煮 ひじきサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ ひじき	米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	にんじん 大根 たけのこ しめじ さやいんげん もやし ほうれん草 コーン	567	18.6	28.4	2.3			
30	火	○	五目あんかけ焼きそば えのきの卵スープ 果物(オレンジ)	豚肉 かまぼこ いか 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しめじ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 小松菜 みしょうかん	636	20.7	27.2	3.7			
31	水	○	発芽玄米ごはん もちかめの竜田揚げ 味噌和え 野菜の豆乳みそ汁	牛乳 さめのり とり肉 油揚げ みそ 豆乳	米 発芽玄米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく えのきたけ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	595	18.4	29.6	2.5			

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数20回

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	603	17.3	30.6	2.6	358	98	2.6	234	0.30	0.46	18	6.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの2未満	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上