

9月 給食だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

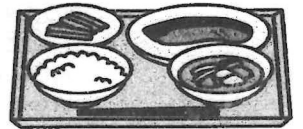
令和5年9月1日
練馬区立富士見台小学校

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

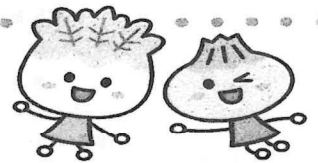
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

☆ 今月の献立より ☆

《7月使用の主な食材の産地》

○11日 ぐる煮

高知県の土佐の郷土料理で、「ぐる」は、一緒、集まり、仲間といった土佐の方言で、いろいろな材料をたくさん集めて煮込む料理です。

○13日 からいもねったぼ

鹿児島県の郷土料理で、「からいも」は、さつまいものことで、「ねったぼ」は、練ったぼたもちのことを言うそうです。蒸したさつまいもをもちと一緒に混ぜ、きな粉をまぶしたり、あずきあんをかけたりにして食べられています。給食では、もちの中にさつまいもと甘納豆を混ぜ合わせて焼きもちにします。

○26日 ムサカ

ギリシャの代表的な料理で、なすやじゃがいも、ひき肉などの具材を重ねて、ホワイトソースをかけて、オーブンで焼きます。

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	パプリカ	茨城
	秋田・東京	ピーマン	茨城
にんじん	千葉・青森	かぼちゃ	神奈川
玉ねぎ	香川	ズッキーニ	長野
じゃがいも	静岡	冬瓜	愛知
きゅうり	群馬	とうもろこし	茨城
大根	練馬	すいか	茨城
なす	埼玉	冷凍みかん	和歌山
長ねぎ	千葉	めかじき	中部太平洋
小松菜	群馬・東京	ししゃも	ノルウェー
さやいんげん	千葉	あじ	長崎
ほうれん草	千葉	豚肉	群馬
キャベツ	群馬	鶏肉	岩手

給食費の引き落としにご協力をお願いします。今月の引き落とし日は、9月15日（金）です。

《 給食納入業者について 》

青果の納入業者一社から休業する旨連絡がありましたのでお知らせいたします。なお、他社からも(青果を)仕入れておりますので、食材の納入に支障はありません。



実施日	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
					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人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)
1	金	○		マーボー豆腐丼 炒めナムル 果物(梨)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ たらもやし 小松菜 なし	596	16.4	32.3	2.4
4	月	○		麦ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き 野菜きんぴら かきたまきのご汁	牛乳 鮭 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 マーガリン ごま油 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	583	20.7	27.6	2.1
5	火	○		なすとトマトのスパゲティ ハニードレッシングサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり	583	16.1	35.0	2.0
6	水	○		豚肉チャーハン 広東スープ ゴボウチップス	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 ごま油 油 砂糖 白ごま	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 しめじ たけのこ 白菜 チンゲンサイ ごぼう	580	14.3	30.6	2.5
7	木	○		わかめご飯 肉じゃが 野菜炒め	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ	576	13.8	25.9	2.1
8	金	○		とうもろこしご飯 菊花蒸し 白菜ともやしの煮びたし うすくず汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	米 もち米 マーガリン 片栗粉 ごま油 じゃが芋	コーン ねぎ エリンギ 生姜 白菜 もやし にんじん えのきたけ たまねぎ 大根 小松菜	575	15.2	24.4	2.5
11	月	○		生姜ご飯 ししゃものピリ辛焼き 塩きゅうり くる煮	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく 里芋	生姜 にんじん ねぎ きゅうり 干しいたけ 大根	573	21.0	31.4	2.6
12	火	○		レーズンシナモントースト 鶏肉のカレーポトフ 玉ねぎおろしのサラダ	牛乳 とり肉 大豆	ぶどうパン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 白ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 もやし きゅうり	659	15.0	39.3	2.5
13	水	○		鶏飯 もやしのごま酢あえ からいもねたば(さつま芋もち)	とり肉 卵 のり 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 マーガリン	にんじん 干しいたけ 刻みたくあん あさつき 小松菜 もやし きゅうり	582	14.6	24.7	2.6
14	木	○		ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜と小松菜の甘酢和え 切干大根とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 生姜 白菜 にんじん 小松菜 切干大根 ねぎ	597	16.1	30.2	2.0
15	金	○		ごまと青のりのご飯 じゃが芋と凍り豆腐のうま煮 ひじきサラダ	青のり 牛乳 豚肉 高野豆腐 ひじき	米 もち米 白ごま 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり コーン 枝豆	625	15.7	30.0	2.7
19	火	○		バエリア スペイン風オムレツ ジュリエンスープ	とり肉 いか 牛乳 ベーコン ウインナー 卵	米 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ粉 セロリー キャベツ	576	18.4	36.4	3.2
20	水	○		きつねうどん 豆かりんとう 果物(巨峰)	油揚げ とり肉 牛乳 大豆	うどん 砂糖 米ぬか油 さつま芋 片栗粉 黒ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 ぶどう	637	16.3	32.5	1.8
21	木	○		タッカルピ丼 白菜スープ	とり肉 牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース コーン 白菜 小松菜 ねぎ	606	17.0	30.7	2.7
22	金	○		麦ご飯 さばの香味焼き もやしの土佐和え 野菜のみそ汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり にんじん もやし 大根 白菜 小松菜	579	19.1	31.6	2.6
25	月	○		萩の花ごはん ぎせい豆腐 キャベツのごま炒め のっぺい汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 青のり とり肉 油揚げ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	枝豆 にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	587	17.4	30.2	3.0
26	火	○		黒砂糖パン ムサカ ウインナーと野菜のスープ煮	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン とり肉 ウインナー いんげん豆	黒砂糖パン じゃが芋 米ぬか油 米粉 パン粉	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ にんじん キャベツ	650	16.2	41.4	2.6
27	水	○		麦ご飯 さんまのかば焼き 千草和え じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	657	15.2	36.3	2.9
28	木	○		大豆入りドライカレー カラフルソテー バインゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー	米 大麦 オリーブ油 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ 小松菜 コーン 赤ピーマン バインアップル缶	583	13.2	24.9	2.5
29	金	○		ご飯 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 つきみだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐	米 米ぬか油 里芋 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう なめこ 大根 小松菜 ねぎ	628	15.0	22.5	3.1

※ 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	602	16.3	31.0	2.5	337	93	2.3	227	0.28	0.44	16	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上