

6月

給食だより



練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

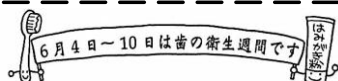
今年も雨のシーズンがやってきます。晴れた日は日差しも気温も真夏のようになり、体を動かすとたくさん汗をかきます。水分補給も大切ですが、汗と一緒に流れ出た栄養をとるためにバランスのよい食事が大切になります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。衛生のために、手洗いは基本です。汗拭き用ハンカチと手洗い用ハンカチを使い分けることも大切です。

食中毒
予防の
キホン

虫歯を防ぐ食生活『8020運動』

80歳までに20本以上の歯を保とうという運動です。

永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今から虫歯になりにくい食生活を心がけるようにしたいものです。そのために今できることは、「甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けないこと」「よく噛んで食べること」「食事の後はしっかり歯磨きをすること」です。



6月は食育月間

2005年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められました。

この期間、全国では様々な「食育」に関する取組が行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみてください。

三原台中学校の給食は、区内の農家から新鮮な地場野菜を届けていただいています。6月はじゃがいも、玉ねぎ、赤玉葱、人参、大根、キャベツ、小松菜、かぶ、きゅうり、トマトを使用予定です。



❀ 今月の献立から ❀

❀ 2日(月)「横浜開港記念日」

1858年に締結された日米修好通商条約に基づき、翌年のこの日、神奈川(横浜)と長崎が開港されました。開港時、海軍の栄養改善のために提供されたカレー風味のシチューが日本のカレーの始まりと言われています。海軍のレシピで横須賀カレーライスを作ります。



❀ 5日(木)「芒種」

芒種(ぼうしゅ)とは、稲や麦など穂のでる植物の種を蒔く頃です。稲の穂先にある針のような突起を、芒(のぎ)といいます。芒のある精白米、押麦、黒米、あわ、きびを使った五穀ごはんの献立です。栄養たっぷりの五穀ごはんに、歯を強くする栄養素「カルシウム」が豊富な小魚ふりかけを付けます。



❀ 10日(火)「入梅(11日)」暦の上で梅雨入り

お米に黒大豆と煮汁、少量のお酢を入れ炊き込んだ赤紫色の紫陽花ごはん、6月の誕生石「真珠」のように肉団子にもち米をまぶして蒸した真珠団子、梅の収穫時期である入梅にちなんで梅肉で和えたきゅうりの梅香和え、溶き流した卵が汁の中でうすく広がり、梅雨期に発生するむらくもを表現した汁入梅献立です。

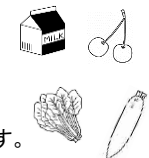


❀ 11日(水)「春キャベツの一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産キャベツを使用する一斉給食です。三原台中学校では、柔らかい春キャベツを使った「キャベツたっぷり中華丼」を作ります。

❀ 19日(木)「食育の日」「夏至(21日)」

夏至とは、1年でもっとも日が長く、夜が短い頃。田植えの時期になります。今年植えた稲の根がたこの足のように張り、秋の豊作を願ったたこ飯を作ります。食育月間の食育の日は、地場産物を多く使った献立です。練馬野菜の干草焼きとみそ汁、青梅地域で飼育された東京牛乳、季節の果物さくらんぼです。



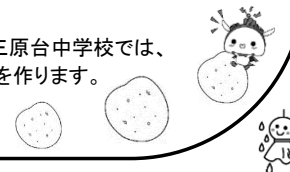
❀ 20日(金)、23日(月)「期末考査」

給食はありません。



❀ 26日(木)「新じゃがいもの一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産じゃがいもを使用する一斉給食です。三原台中学校では、みずみずしい新じゃがいもを使った「じゃがいもとウインナーのカレー炒め」を作ります。



給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 5月1日～5月31日

給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 5月1日～5月31日								糸みつば	千葉	なめこ	新潟
米	青森	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道					アスパラ	長野	グリーンピース	鹿児島
しょうが	高知 茨城	キャベツ	練馬 愛知	もやし	栃木	ごぼう	青森	にら	茨城	青梗菜	静岡
にんにく	青森	小松菜	練馬	たけのこ	鹿児島	ピーマン	茨城	ぶなしめじ	長野	れんこん	茨城
たまねぎ	北海道	大根	練馬 千葉	ねぎ	栃木 埼玉	赤ピーマン	茨城	えのきたけ	長野	りんご	青森
にんじん	徳島	もみ菜	練馬	里芋	愛媛	新生姜	高知	セロリ	茨城	河内晩柑	愛媛
じゃがいも	鹿児島	かぶ	練馬	ほうれん草	練馬	きゅうり	千葉	白菜	茨城	アンデスメロン	茨城

令和7年													6月献立表				三原台中学校			
実施日			献立名		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量									
日	曜	牛乳			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		174kcal [＊] (kcal)	たんぱく質 [＊] (%)	脂質 [＊] (%)	塩分 [＊] (g)						
			横須賀開港記念日		1群	2群	3群	4群	5群	6群										
2	月	○	横須賀カレーライス 福神漬 シーザーサラダ		豚肩ロース肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	842	12.2	31.9	2.8						
3	火	○	麦ごはん のりの佃煮 がめ煮 新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁		鶏もも肉 鶏むね肉 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	米 押麦 三温糖 こんにゃく 里芋 じゃがいも	米油	737	16.9	23.6	3.2						
4	水	○	黒ごまきなご揚げパン アスパラコーンポテト 肉団子スープ		きな粉 豚ひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	ホールコーン ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 緑豆もやし	ミルクパン 上白糖 じゃがいも 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま バター	801	15.0	39.8	3.0						
5	木	○	五穀ごはん 小魚ふりかけ 豚肉の柳川風 キャベツのみそ汁		豚肩肉 鶏卵 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ	米 押麦 黒米 あわ きび 三温糖	ごま 米油	713	19.0	25.9	3.3						
6	金	○	新じゃがいもごはん ししゃものピリ辛焼き 練馬野菜のおろし汁 アセロラゼリー		鶏むね肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく えのきたけ 大根 ねぎ	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 アセロラジュース 上白糖	米油	695	17.5	25.5	2.5						
10	火	○	運動会予備日、入梅(11日) あじさいごはん 真珠団子 きゅうりの梅香和え むらくも汁		黒大豆 豚ひき肉 鶏卵 糸削り 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 きゅうり 練り梅	米 もち米 パン粉 三温糖 くずでん粉 でん粉	ごま油	763	18.6	28.7	2.5						
11	水	○	春キャベツ齊給食 キャベツたっぷり中華丼 粟米湯 メロン		豚肩肉 えび 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 たまねぎ キャベツ ホールコーン メロン	米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	781	17.5	27.3	2.6						
12	木	○	キャロットライス サーモンの香草焼き 春キャベツのミルクスープ		鮭 鶏もも肉 調製豆乳	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん にんじん葉 パセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 パン粉	米油 バター マヨネーズ	777	18.3	36.5	2.5						
13	金	○	カレーピラフ チキンカツのラビゴットソースかけ 野菜スープ		豚ひき肉 鶏むね 鶏卵 豚肩肉 黄大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース 生姜 きゅうり ピクルス	米 押麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油 バター	764	18.4	31.2	2.6						
16	月	○	麦ごはん トビウオのさつま揚げ 3色おひたし おっきりこみ		とびうお あじ すけとうだら 押し豆腐 鶏卵 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 緑豆もやし 大根 白菜 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 里芋 冷凍ほうとう	米油	828	15.9	29.7	2.6						
17	火	○	梅ごはん 鰯の七味焼き ひつつみ汁 紫陽花ゼリー		あじ 鶏むね肉	牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	かりかり梅 生姜 にんにく 大根 干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ ごぼう ねぎ ナタデココ ぶどうジュース	米 三温糖 薄力粉 白玉粉 上白糖	ごま油 ごま	718	16.8	16.4	2.1						
18	水	○	セルフ照り焼きチキンバーガー ポテトスープ		鶏もも肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ 緑豆もやし たまねぎ	丸パン 三温糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	704	17.8	39.9	3.1						
19	木	東京牛乳	食育の日、夏至(21日) たご飯 千草焼き 練馬野菜のみそ汁 さくらんぼ		まだこ 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 キャベツ かぶ ねぎ さくらんぼ	米 三温糖	米油	702	16.9	26.0	3.0						
24	火	○	練馬スパゲティ 赤玉葱ドレッシングサラダ おかしなお菓子な目玉焼き		ツナ	のり 牛乳 しらす干し 粉寒天 脱脂粉乳	にんじん	にんにく 大根 キャベツ 緑豆もやし ホールコーン 赤たまねぎ 黄桃	スパゲティ 三温糖 上白糖	米油	818	15.3	36.3	2.5						
25	水	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 チョレギサラダ		鶏もも肉 押し豆腐 えび	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 きくらげ キャベツ きゅうり りんご	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	711	18.7	25.9	2.6						
26	木	○	新じゃがいも齊給食 黒砂糖パン＆カルピスクリーム じゃがいもとウインナーのカレー炒め もち麦炒りミネストローネ		ウインナー 鶏むね肉 黄大豆	牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	黒砂糖パン グラニュー糖 カルピス コーンスターチ じゃがいも もち麦	バター 米油 マヨネーズ	748	16.2	34.7	3.4						
27	金	○	深川めし おかか和え 打ち豆汁 黒がんづき		あさり 油揚げ 糸削り 赤みそ 白みそ 打ち豆	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜 万能ねぎ	生姜 緑豆もやし 大根	米 里芋 黒砂糖 薄力粉	ごま	737	14.9	18.7	3.2						
30	月	○	スパイシートマトライス ハニードレッシングサラダ フルーツヨーグルト		豚ひき肉 黄大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ホールトマト 赤ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ 枝豆 キャベツ 黄ピーマン きゅうり ナタデココ みかん パイン 黄桃	米 三温糖 でん粉 はちみつ 上白糖	米油	816	13.5	26.1	1.7						

※ 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18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	758	16.6	29.2	2.7	364	112	3.0	240	0.31	0.47	18	7.1
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。