

6月

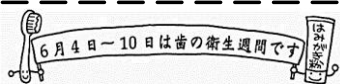
給食だより



練馬区立三原台中学校

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、汗と一緒に流れ出し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。

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。



海外派遣の受け入れ

30日(火)
練馬区の姉妹都市であるオーストラリアのイプスウィッチ市から、レッドバンク校の生徒が12名来校します。各クラスに1人づつ入り、日本の学校給食(配膳・喫食・片づけ)を体験します。『ザッ! 練馬っ子給食』と題して、平成元年に練馬区の栄養士と地域の農家さんと誕生し、令和元年に商標登録された「練馬スパゲティ」、三原台中の給食を支える練馬区土支田にある五十嵐農園の野菜を使った「赤玉葱ドレッシングサラダ」、練馬区の栄養士と調理員で考案された「おかしなお菓子な目玉焼き」、東京都青梅地域で飼育された「東京牛乳」の献立です。

今月の献立から

2日(火)「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。



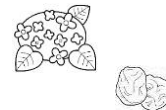
3日(水)「虫歯予防デー(4日)」
「む(6)し(4)」の語呂合わせから、6月4日は虫歯予防デーです。虫歯予防に効果的な唾液の分泌を促す食物繊維の多い根菜を使ったカミカミ献立です。



4日(木)「春キャベツの一斉給食」|「芒種(5日)」
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、春キャベツを使った「家常豆腐(チャージャンドウフ)」を作ります。
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。発芽玄米、玄米、押麦、丸麦、きび、あわ、キヌアを使った、七穀ごはんを炊きます。



11日(木)「入梅」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。



16日(火)「夏至(21日)」
期末考査の中日にあたる日曜日は、1年でもっとも日が長く、夜が短い「夏至」です。田植えの時期にあたり、今年植えた稲の根がたこの足ののように根を張るよう願ったたこ飯を作ります。



18日(木)「春キャベツの一斉給食」|「食育の日(19日)」
2回目の春キャベツ一斉給食は、「キャベツたっぷり中華丼」を作ります。
食育月間・食育の日は、たっぷりの地場産物と旬の果物を取り入れました。



19日(金)、22日(月)「期末考査」
給食はありません。



24日(水)「トマトの一斉給食」
練馬区立の小中学校が練馬区内産たまねぎ、じゃがいも、トマトを使用する一斉給食です。三原台中学校では、トマトを使った「スパイシートマトライス」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29日

米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道	アスパラガス	長野	グリーンピース	鹿児島
しょうが	高知 茨城	キャベツ	愛知 練馬	にら	栃木	なめこ	新潟
にんにく	青森	小松菜	練馬 足立	もやし	栃木	青梗菜	静岡 千葉
たまねぎ	北海道 兵庫	大根	練馬	ごぼう	青森	ぶなしめじ	長野
にんじん	徳島	もみ菜	練馬	たけのこ	鹿児島	りんご	茨城
じゃがいも	鹿児島	かぶ	練馬	ねぎ	茨城 埼玉・千葉	赤ピーマン	茨城
				ほうれん草	練馬	糸みつば	千葉
				里芋	愛媛	セロリー	長野
				きゅうり	練馬	白菜	茨城
						アンデス メロン	茨城

実施日	日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				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		1日分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	○	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 生麦 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 普通春雨	米油 ごま 有塩バター	803	15.1	39.7	2.7
2	火	○	横須賀カレーライス 福神漬 スパイシーサウザンドレッシングサラダ	豚肩ロース肉	牛乳 ヨーグルト	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 有塩バター	827	11.9	30.6	2.8
3	水	○	新じゃがいもごはん カミカミ鶏つくね 根菜のみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 グリーンピース たまねぎ れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 じゃがいも 三温糖 パン粉 でん粉	米油	795	19.3	31.9	3.2
4	木	○	七穀ごはん 粟米湯(スーミータン) 家常豆腐(チャージャンドウ)	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 キャベツ たまねぎ ねぎ クリームコーン	米 雑穀米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	817	18.4	30.6	3.2
5	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 アセロラゼリー	豚ひき肉 鶏むね肉 鶏卵 豚肩肉 黄大豆	牛乳 粉寒天	にんじん トマト 小松菜	にんにく 生姜 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 上白糖 アセロラジュース	米油 有塩バター	817	17.2	29.2	2.6
9	火	○	盛岡じゃじゃ麺 鶏白湯スープ 黒がんづき	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	小松菜	緑豆もやし きゅうり 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	冷凍細うどん 三温糖 でん粉 普通春雨 薄力粉 黒砂糖	米油 ごま油 ごま	713	16.5	25.6	3.3
10	水	○	麦ごはん のりの佃煮 筑前煮 新じゃがいも新玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 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
11	木	○	あじさいごはん 真珠団子 きゅうりの梅香和え むらこも汁	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
12	金	○	麦ごはん 豆あじのから揚げ おかか和え おつきりこみ	豆あじ 糸削り 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし 大根 白菜 ねぎ	米 押麦 でん粉 里芋 冷凍ほうとう	米油	737	16.7	26.0	2.5
15	月	○	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 紫陽花ゼリー	鮭 鶏もも肉 調整豆乳	パルメザンチーズ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム 粉寒天	にんじん 菜にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ナタデココ ぶどうジュース	米 パン粉 上白糖	米油 有塩バター マヨネーズ	837	18.1	34.3	2.5
16	火	○	たご飯 干草焼き 3色おひたし 生揚げとわかめのみそ汁	まだこ 鶏ひき肉 鶏卵 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 緑豆もやし ねぎ	米 三温糖	米油	702	18.2	27.7	3.9
17	水	○	丸パン 照り焼きチキン ホイルクチャツ ポテトスープ	鶏もも肉	牛乳 クリーム	にんじん バセリ	生姜 キャベツ 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 有塩バター	700	17.8	40.1	3.2
18	木	○	キャベツたっぷり中華丼 春雨とコーンの中草スープ メロン	豚肩肉 えび 鶏むね肉	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 ねぎ クインシーメロン	米 三温糖 でん粉 普通春雨	米油 ごま油 ごま	740	17.0	24.8	2.3
23	火	○	麦ごはん 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) 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
24	水	○	スパイシートマトライス ハニードレッシングサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 黄大豆	牛乳 寒天	にんじん 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 きゅうり 黄ピーマン りんご パイナップル	米 三温糖 でん粉 はちみつ 上白糖	米油	834	12.4	24.1	1.7
25	木	○	深川めし 鯖の塩麹焼き 切干大根のおかか和え 打ち豆汁	あさり 油揚げ さば 赤みそ 白みそ 打ち豆	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜	生姜 切干大根 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	米 里芋	米油	768	21.0	30.5	3.8
26	金	○	混ぜ込みピザパン ユッケジャンスープ	豚ひき肉 鶏卵 豚バラ肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 緑豆もやし 大根 白菜 ぜんまい えのきたけ	米 しらたき 三温糖	米油 ごま油 ごま	823	16.0	38.2	3.2
29	月	○	梅ごはん 鰯のピリ辛焼き きゅうりとわかめの酢の物 ひつつみ汁 さくらんぼ	あじ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	かりかり梅 生姜 にんにく きゅうり ホールコーン 大根 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう えのきたけ ねぎ さくらんぼ	米 三温糖 薄力粉 白玉粉	米油	706	18.8	16.4	2.4
30	火	○	練馬スパゲティ 赤玉葱トッピングサラダフレークのせ 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 コーンフレーク 上白糖	米油	856	15.0	35.2	2.6

※ 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19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 (μgRAE)	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	773	16.9	29.8	2.9	387	116	3.2	227	0.34	0.49	17	6.7
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。



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・エプロン)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際は、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくよう配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。