

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

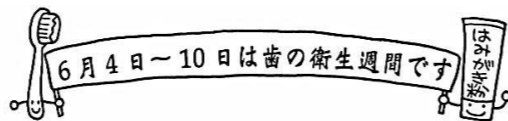
今年も雨のシーズンがやってきます。晴れた日は日差しも気温も真夏のようになり、体を動かすとたくさん汗をかきます。水分補給も大切ですが、汗と一緒に流れ出した栄養をとるためにバランスのよい食事が大切になります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。衛生のために、手洗いは基本です。汗拭き用ハンカチと手洗い用ハンカチを使い分けることも大切です。

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、きゅうり、トマトを使用予定です。



今月の献立から

- 4日(火)「虫歯予防デー」「芒種(5日)」**
 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、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。
- 5日(水)「練馬産キャベツの一斉給食」**
 区内の小中学校で一斉にキャベツが提供されます。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。
- 6日(木)「横浜開港記念日(2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。海軍のレシピで作った横須賀カレーライスの献立です。
- 10日(月)「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、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、それが空にたなびく「むらくも」のような汁の献立です。
- 19日(水)「食育の日」**
 食育月間、食育の日は、地場産物「東京」献立です。郷土料理の深川めし、練馬野菜の千草焼きとみそ汁、青梅地域で飼育された東京牛乳です。
- 20日(木)「夏至(21日)」**
 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の献立です。
- 21日(金)、24日(月)「期末考査」**
 給食はありません。
- 28日(金)「佃煮の日(29日)」**
 佃煮発祥の地である東京・佃島の守り神、住吉神社が創建されたことから制定。食育月間最終日は、地場産物「東京」献立です。特産品でもあるのりの佃煮、東京湾で漁獲された魚を使ったさつま揚げ、練馬野菜と八丈島の明日葉を使ったうどん汁の献立です。

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

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	○	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	730	19.3	26.4	3.3
5	水	○	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	しょうが 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 クリームコーン	米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	781	17.5	27.3	2.4
6	木	○	横須賀カレーライス 福神漬け シーザーサラダ	豚肩肉 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 しょうが 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 ざらめ糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	835	12.1	32.0	2.6
7	金	○	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
10	月	○	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	火	○	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 紫陽花ゼリー	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 ナタデココ ねぎ ぶどうジュース	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 上白糖	米油	689	17.7	25.7	2.5
12	水	○	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 鶏むね肉 調製豆乳	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん 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	752	18.2	35.1	2.5
13	木	○	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	700	17.4	26.4	2.5
14	金	○	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
17	月	○	カレーピラフ 白身魚のカラフル焼き 野菜スープ	豚ひき肉 シロイトタラ 豚肩肉 黄大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース 黄ピーマン 生姜	米 押麦 じゃがいも	米油 バター マヨネーズ	771	17.6	36.9	2.7
18	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 用牛乳 しらす干し 粉寒天 牛乳 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 黄桃缶	スパゲティ 三温糖 上白糖	米油	818	15.2	36.3	2.4
19	水	東京牛乳	深川めし 千草焼き 練馬野菜のみそ汁 さくらんぼ	あさり 油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	糸みつば 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	713	17.7	26.8	3.1
20	木	○	たご飯 きすの天ぷら 3色おひたし おっきりこみ	まだこ きす 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 三温糖 でん粉 里芋 ほうとう	米油	716	16.5	24.1	3.1
25	火	○	黒砂糖食パン&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 もち麦入りミネストローネ	ソーセージ 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 トマトピューレ	黒砂糖パン カルピス グラニュー糖 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	727	16.1	31.9	3.2
26	水	○	梅ごはん 鱈の七味焼き おかか和え ひつつみ汁	あじ 糸削り 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜	かりかり梅 生姜 にんにく 緑豆もやし 干し椎茸 大根 ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 薄力粉 白玉粉	ごま油 ごま	704	19.3	17.5	2.9
27	木	○	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 きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	米 三温糖 でん粉 はちみつ 上白糖	米油	815	13.5	26.2	1.7
28	金	○	麦ごはん のりの佃煮 トビウオのさつま揚げ 明日葉うどん汁	とびうおミンチ あじ すけとうだら 押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 もみのり ひじき	にんじん あしたば	生姜 たまねぎ 大根 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 あしたばうどん	米油	719	16.0	28.5	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17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	749	16.7	30.1	2.7	363	110	2.9	240	0.32	0.48	17	6.9
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。