

# 11月給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

令和2年10月30日

練馬区立豊玉第二小学校

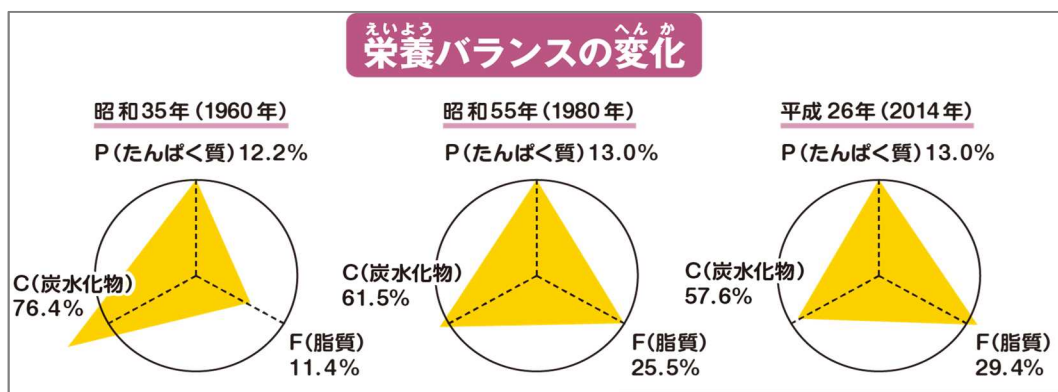
校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

木々の葉がだんだんと色付き、秋が深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は「日々の頑張りを、お互いに感謝する日」ですが、もともとは、「農作物の収穫に感謝をする日」でした。今年には新型コロナウイルスの流行により、社会を支えるため一生懸命働く人たちに、改めて感謝の気持ちが強まった年だったと思います。私たちの生活は、さまざまな場所で働いている多くの人のおかげでなっています。自分の周りの人へ感謝するとともに、農作物を作ってくれている生産者の方への感謝の気持ちを忘れず、毎日の食事を大切にいたしましょう。

## 和食を食べよう★ ～栄養バランスのとれた食事～

11月24日は「いい(11)日本食(24)」で「和食の日」です。和食に欠かせないお米と日本人の歴史は古く、お米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、食事の洋風化が進み、肉や卵の畜産物、油脂類の消費が増えました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たす人も見かけるようになりました。



左の図は、栄養バランスの変化を表しています。昭和55年(1980年)頃は、三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)のバランスは、ほぼ適切でした。お米を中心に、魚介類や豆類、海そうなどを好んで食べる「日本型食生活」が主流であった時代です。近年は、お米の消費量が減り、脂質の取りすぎにより、バランスが崩れてきています。どんな

料理にもよく合い、栄養バランスの要となっている「ご飯」の役割を、もう一度見直しましょう。

給食では、11月24日(火)に、「だしで味わう和食の日」として、だしの味を生かした和食の献立を作ります。ご飯を中心に、魚料理、汁物、副菜を食べる、和食の基本の献立です。



## ねりまさん 練馬産キャベツの日 ~11/11(月)~

6月に引き続き、11月11日(月)は、練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する、「練馬産キャベツの日」です。生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の約4割がキャベツ畑です。このように、地元で生産されたものを地元で消費することを、「地産地消」といいます。「地産地消」は、新鮮で安心な食材や旬の栄養価の高い食材を手に入れることができます。給食では、積極的に練馬産の食材を取り入れるようにしています。

・・・豊二小では、とれたてのシャキシャキなキャベツを使って、**回鍋肉丼**を作ります☆



## 80周年 お祝い献立

今年、豊玉第二小学校 開校80周年 です。今月14日(土)には「記念集会」があり、そして、21日(土)には、「記念式典」があります。



給食でも、17日(火)に「豊二小 80周年お祝い献立」を作ります。献立は、「赤飯・かじきの竜田揚げ・花魁のすまし汁・黄桃入りピーチゼリー・牛乳」です。楽しみにしててください。みんなで豊二小をお祝いしましょう☆

毎月の給食費の徴収に、御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、11月4日(水)です。

### <11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 埼玉県	さつまいも	茨城県 千葉県
しょうが	高知県	セロリ	千葉県 茨城県 長野県	キャベツ	練馬区 群馬県	みかん	熊本県 和歌山県
にんじん	北海道	ねぎ	茨城県 千葉県 青森県	だいこん	練馬区 千葉県	りんご	山形県 青森県 長野県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
いんげん	埼玉県	はくさい	長野県 茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	チンゲン菜	茨城県	れんこん	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	愛媛県 埼玉県					牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県



# 11月の献立

令和2年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
2	月	牛乳 ジャンバラヤ ポークビーンズ くだもの(りんご) <b>世界の料理：アメリカ</b>	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	米 麦 米油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン りんご	636 22.9	<b>6(金) あじの かみかみバーグ</b> 11月8日は「いい歯の日」です。これにちなんで、切干大根、高野豆腐を使ってかみかみを出したハンバーグを作ります。あじは、八丈島産のむろあじを使用します。  <b>11(水) 四鍋肉丼</b> 今年度2回目の「練馬産キャベツの日」です。区内で生産されたキャベツをたっぷり使って調理します。農家の方々に感謝して、いただきます。  <b>17(火) 80周年 お祝い献立</b> 今月は、開校80周年の記念集会や記念式典があります。給食では、赤飯を作ってお祝いします。  <b>19(木) がね</b> ～日本の郷土料理～ ☆鹿児島県☆ 「がね」は鹿児島弁で「かに」の意味です。揚げた姿が、かにに似ていることから、この名前がつけられたとも言われています。せん切りにしたさつまいもが入っていることが特徴です。
4	水	牛乳 ガーリックトースト 秋味シチュー 野菜ソテー <b>旬の食材献立：さつまいも、きのこ</b>	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉	無塩食パン バター 米油 さつまいも 小麦粉	にんにく パセリ にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう コーン	672 23.4	
5	木	牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	621 22.5	
6	金	牛乳 わかめとじゃこのごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 <b>かみかみ献立</b>	牛乳 わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ あじ 高野豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 だいこん もやし ねぎ こまつな	592 19.7	
9	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん ししゃものからあげ けんちん汁	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ ししゃも 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく さといも	干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	602 28.7	
10	火	牛乳 みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん缶 パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	653 23.7	
11	水	牛乳 練馬キャベツの回鍋肉丼 わかめスープ くだもの(みかん) <b>練馬産キャベツの日</b>	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが たけのこ みかん	630 22.9	
12	木	牛乳 麦ごはん 鮭の照り焼き かきたま汁 ごまあえ	牛乳 鮭 豆腐 鶏卵	米 麦 でんぷん ごま 砂糖	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな もやし	560 29.1	
13	金	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ シャキシャキ野菜	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵	ミルクパン 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい こまつな だいこん れんこん きゅうり	597 23.6	
16	月	牛乳 じゃことごまのごはん ひじき入り卵焼き 豚肉と大根のうま煮	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ 鶏卵 豚肉	米 麦 ごま 米油 砂糖 こんにゃく さといも	干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが だいこん はくさい	632 28.5	
17	火	牛乳 赤飯 かじきの竜田揚げ 花麩のすまし汁 ピーチゼリー <b>豊玉第二小 80周年お祝い献立</b>	牛乳 小豆 かじき 豆腐 アガー	もち米 米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 焼きふ	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな 桃ジュース 黄桃(缶)	621 24.8	
18	水	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にら 干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース もやし	627 25.3	
19	木	牛乳 ちゃんこうどん がね(さつまいも入りかき揚げ) <b>日本の郷土料理：鹿児島県</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	うどん 米油 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉	にんじん だいこん ねぎ はくさい ごぼう にら	580 21.6	
20	金	牛乳 レンズドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん	651 22.0	
24	火	牛乳 麦ごはん さば揚げ煮 のっぺい汁 おひたし <b>だしで味わう和食の日</b>	牛乳 さば 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 さといも こんにゃく ちくわぶ	しょうが にんじん ねぎ だいこん こまつな もやし	661 26.9	
25	水	牛乳 キムたく丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 米油 ごま油 でんぷん	ねぎ キムチ たくあん にんじん たけのこ コーン こまつな	605 26.1	
26	木	牛乳 コメッコハヤシライス ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	684 20.7	
27	金	牛乳 ソフトフランスパン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの(みかん) <b>旬の食材献立：白菜</b>	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 豚肉	ソフトフランスパン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな みかん	621 24.3	
30	月	牛乳 広東風ご飯 チンゲン菜のスープ さつまいもと大豆の揚げ煮 <b>旬の食材献立：さつまいも</b>	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな チンゲンサイ	575 22.7	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月分平均	622	24.7(15.9%)	19.8(28.6%)	345	99	2.2	276	0.40	0.52	27	4.5	2.6
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満