

12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11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

11月中旬の季節外れに暖かかった日から一気に季節が進み、寒さが厳しくなってきました。いよいよ今年も、あと1か月です。これから寒い日が続く、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの流行も心配な時季を迎えます。寒くなると、水で手を洗うことや、窓を開けるのが辛くなると思いますが、自分や自分の周りの人を守るため、引き続き、手洗いうがいや換気をしっかりと行い、一人一人が気を付けていきましょう。

ていこうりよく たか からだの抵抗力を高めよう★

私たちが病気にかかりそうになったとき、体は抵抗力を働かせて、病気を退治しようとします。この抵抗力を高めるためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事では栄養バランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜や果物を毎日とりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり！

野菜から、ミネラル、ビタミン、食物繊維を補給しましょう。旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養素が豊富に含まれます。



朝の果物は金！

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にとりましょう。

果物は、朝ごはんにとり入れるのがおすすめです。



みそ汁1杯

医者いらず！

朝食の具だくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品である「みそ」ととると、効果アップです。



よくかんで食べる！

よくかんで食べると、消化がよくなり、栄養が体に吸収されやすくなります。

また、唾液がたくさん出て、歯や口の中がきれいになります。



ねりまだいこん ひ 練馬大根の日 ~12/7(月)~

練馬の伝統野菜である「練馬大根」を使用した献立が、区内の小中学校で一斉に実施されます。今年も豊二小では、子供たちに大人気の「練馬スパゲティ」を作ります。細くて長い練馬大根は、抜くときに強い力が必要です。また、病気に弱く、育てるのが難しい野菜です。農家の方に感謝して、おいしくいただきましょう。昔からある、練馬ならではの給食メニューです。おうちでも、ぜひ味わってみてください。

<練馬スパゲティ>

★材料（中学年一人分）

- スパゲティ・・・55g
- オリーブ油・・・2g
- ツナ缶・・・30g（油を切っておく）
- 大根・・・95g（すりおろす）
- 三温糖・・・3g
- しょう油・・・5g
- 塩・・・0.7g
- 酢・・・2.5g

ねり丸は、「練馬大根」がモチーフになっています。



★作り方

- ①スパゲティをゆでて、オリーブ油をからめておく。
- ②すりおろした大根と油を切ったツナ缶を合わせて火にかける。
- ③調味料を加えて味を整える。
- ④お皿に①のスパゲティを盛りつけ、③のソースをかける。

<12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	紅まどんな	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	練馬区	みかん	愛媛県 熊本県 和歌山県
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	ねぎ	埼玉県 茨城県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	りんご	山形県 青森県
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	ブロッコリー	群馬県	にら	群馬県	鶏卵	茨城県
いんげん	沖縄県	はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県 宮崎県	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	さといも	埼玉県 愛媛県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
						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



12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)	
1	火	牛乳 米粉パン 白身魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ くだもの (みかん)	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 鶏肉	米粉パン パン粉 マヨネーズ 米油	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく セロリ キャベツ みかん	548 29.9	7(月) 練馬スパゲティ キャベーキ 「練馬スパゲティ」は、すりおろした練馬大根とツナを使って作るスパゲティです。「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を使います。 「キャベーキ」は、キャベツを使ったカップケーキです。練馬区学校給食栄養士会で作成したレシピで作ります。
2	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく にんにく たまねぎ りんご キャベツ こまつな	633 19.1	
3	木	牛乳 大豆入りひじきごはん にぎすの南蛮漬け みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 にぎす みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 でんぷん さといも	にんにく ねぎ ごぼう だいこん	619 27.7	
4	金	牛乳 茶飯 おでん 野菜ののりあえ	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵 かつお節 のり	米 麦 こんにやく 砂糖 ちくわぶ じゃがいも	だいこん にんにく もやし こまつな	566 23.1	
7	月	牛乳 練馬スパゲティ 和風じゃこサラダ キャベーキ 練馬大根の日	牛乳 まぐろ ちりめんじゃこ	スパゲティ 砂糖 ごま オリーブ油 米油 小麦粉	練馬大根 こまつな にんにく きゅうり グレブフルーツ キャベツ	677 24.6	
8	火	牛乳 コーンピラフ 白菜のクリーム煮 すりおろしりんごゼリー 旬の食材献立：白菜	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム アガー	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム さやいんげん はくさい りんご りんごジュース	650 21.2	
9	水	牛乳 あんかけチャーハン 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆	米 麦 米油 でんぷん ごま油	しょうが ねぎ にんにく たけのこ だいこん 干しいたけ ごぼう	634 25.4	
10	木	牛乳 ごまと青のりのごはん ぶりの照り焼き じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 旬の食材献立：ぶり	牛乳 青のり ぶり 豚肉 高野豆腐	米 もち米 麦 ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく さやいんげん	697 31.7	
11	金	牛乳 ミルクパン じゃがいもとアンチョビのグラタン 野菜スープ くだもの (紅まどんな) 世界の料理：スウェーデン	牛乳 アンチョビ 生クリーム 豚肉	ミルクパン 米油 じゃがいも バター パン粉 米油	にんにく たまねぎ パセリ にんにく セロリ キャベツ コーン 紅まどんな	570 20.2	
14	月	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉豆腐 ゆずごまサラダ 旬の食材献立：ゆず	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにやく 焼きふ 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	581 24.8	
15	火	牛乳 麦ごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ くだもの (みかん)	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 ぎょうざの皮 でんぷん 米油	干しいたけ ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく にんにく たけのこ チンゲン菜 みかん	682 25.0	
16	水	牛乳 ソフトフランスパン ボルシチ ブロccoliサラダ 世界の料理：ウクライナ 旬の食材献立：ブロッコリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	ソフトフランスパン 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんにく たまねぎ キャベツ トマトピューレ ブロッコリー	547 22.7	
17	木	牛乳 麦ごはん さばのねぎみそかけ むらくも汁 切り干し大根の煮物	牛乳 さば みそ 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	ねぎ にんにく 干しいたけ こまつな 切干大根	667 29.7	
18	金	牛乳 とり五目おこわ 石狩汁 くだもの (りんご) 日本の郷土料理：北海道	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんにく だいこん ごぼう ねぎ りんご	564 22.3	
21	月	牛乳 ほうとう 竹輪の磯辺揚げ 日本の郷土料理：山梨県 冬至献立	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 竹輪 青のり	ほうとう 小麦粉 米油	ごぼう にんにく だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	601 26.7	
22	火	牛乳 麦ごはん かじきの信田煮 みぞれ汁 野菜のからしじょうゆかけ	牛乳 油揚げ かじき 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん	にんにく えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ もやし	597 27.7	
23	水	牛乳 あぶたま丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 油揚げ 鶏卵	米 麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油	にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ こまつな だいこん きゅうり	574 20.3	
24	木	牛乳 カレーピラフ 鶏肉の照り焼き 米粉の星マカロニスープ ココアムース クリスマス献立	牛乳 鶏肉 アガー 生クリーム	米 麦 バター 米油 米粉 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんにく ビーマン マッシュルーム パセリ しょうが コーン キャベツ	679 26.2	

※ 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g
12月分平均	616	24.9(16.2%)	20.5(30.0%)	338	96	2.1	254	0.35	0.52	28	4.3	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

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。

12月の引き落とし日は、12月4日(金)です。

