

# 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3年10月29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

急な冷え込みに、秋の深まりと冬の足音を感じる季節になりました。新型コロナウイルスの感染者数は、だんだんと落ち着いてきたように感じますが、これから寒くなるにつれ、また気の抜けない時季を迎えます。加えて、かぜやインフルエンザの流行も心配されます。病気の予防の基本は、「手洗いうがい」と「栄養バランスのとれた食事」「休養・睡眠」です。一人一人が意識した生活を心がけていきましょう。

## 寒くなってきました！まだまだ気を付けよう～新型コロナ～

新型コロナウイルスの影響でガラッと変わってしまった給食の時間でしたが、豊二小のみなさんは、一人一人、約束をしっかりと守って過ごすことができている、とても素晴らしく思います。ここで注意点をもう一度確認し、引き続きみんなで協力して頑張っていきましょう。そして、寒い季節を乗り越えましょう。

<p>○寒くても しっかり換気しよう★</p>	<p>○食べる前も食べた後も せっけんで手を洗おう★</p>	<p>○順番が来るまで 席で静かに待とう★</p>	<p>○ソーシャルディスタンス をしっかりとろう★</p>	<p>○声は出さずに よく味わおう★</p>
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

ちさんちしょう  
地産地消

ねりまん 練馬産キャベツ(ねり丸キャベツ)を使った給食を実施します！

### ★地場産物の良さを知ろう★

自分たちの住んでいる地域でとれる農林水産物を「地場産物」といいます。そして、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消を心がけると、良いことがたくさんあります。

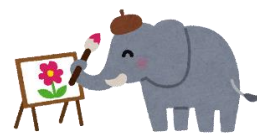


- 良いこと① \* とれたてが届くので新鮮で栄養たっぷり
- 良いこと② \* 生産者の顔が見えるので安心
- 良いこと③ \* 地域が活性化
- 良いこと④ \* 地域の自然や歴史を知ることができる
- 良いこと⑤ \* 輸送が短く地球環境にやさしい

6月に引き続き、11月17日(水)に、今年度2回目の練馬産キャベツ(ねり丸キャベツ)を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。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。楽しみにしててください★

### ★てらんかいきゅうしよく 展覧会給食★ ~11/19(金)~

11月19日、20日は、「展覧会」です。

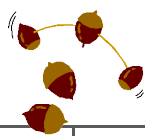


今年のテーマは「思いをかたちに」。みなさんの心のこもった作品を楽しみにしています。また、スローガンは「豊二アート ~楽しくつくろう! 味わおう~」です。給食では、全校で制作するビー玉を使った共同作品にちなんで、「ビー玉ポンチ」を作ります。どんなビー玉が入っているでしょうか。給食でも展覧会を味わってください。お楽しみに！

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(木)**です。再引き落とし日は、**16日(火)**になります。

#### <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 ごぼう	青森県	さやいんげん	千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	りんご	青森県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	みかん	熊本県
じゃがいも たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	ほうれんそう	千葉県 群馬県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県 愛知県	さといも	埼玉県	白菜	長野県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり いら	群馬県	ねぎ	山形県 千葉県 茨城県	三つ葉	静岡県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
かぼちゃ	北海道	ぶなしめじ	長野県	柿	福岡県	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月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉第二小学校

実施日	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月	牛乳 コメッコハヤシライス パリパリ海藻サラダ	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 ワンタンの皮 ごま油	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 きゅうり キャベツ コーン	629 21.0	<p><b>2日(火)</b> ・<b>菊花蒸し</b> 11月3日は文化の日です。この日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」で、昔から菊の花を使った料理でお祝いする風習があります。文化の日になんで菊の花をイメージした菊花蒸しと菊花みかんを出します。</p> <p><b>4日(木)</b> ～世界の料理～ ☆<b>イギリス</b>☆ ・<b>シェパースパイ</b> ひき肉を炒めたものにパイ生地代わりにマッシュポテトをのせたイギリス料理です。羊飼いのパイという意味があります。 ・<b>スコッチフロス</b> イギリスの家庭料理で、野菜のスープの中に肉や大麦が入っているスープです。</p> <p><b>17日(水)</b> ～ねり丸キャベツ給食～ 今年度2回目のねり丸キャベツの日です。練馬区で取れた新鮮なキャベツをたっぷり使って、<b>回鍋肉(ホイコーロー)</b>を作ります。キャベツの甘みを感じながら食べてください。</p> <p><b>18日(木)</b> ～絵本給食～ 「こまったさんのカレーライス」 読書週間にあわせて、図書室にある本に出てくる料理を給食に取り入れます。今回は、「こまったさんのカレーライス」に出てくるようなカレーライスを作ります。</p> <p><b>24日(水)</b> ～だして味わう和食の日～ ・<b>沢煮碗</b> 11月24日は「和食の日」です。かつお節と昆布でていねいに取っただしの「うまみ」を感じながら食べてください。</p> <p><b>29日(月)</b> ～日本の郷土料理～ ☆<b>岩手県</b>☆ ・<b>盛岡じゃじゃめん</b> うどんの麺の上に肉みそと野菜をのせてまぜながら食べる岩手県盛岡市の郷土料理です。 ・<b>がんづき</b> 岩手県や宮城県で食べられている黒糖で作った蒸しパンです。</p>
2日	牛乳 高菜ごはん <b>菊花蒸し</b> 五目野菜スープ くだもの ( <b>菊花みかん</b> ) ☆ <b>文化の日献立</b>	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米ぬか油 ごま 卵 片栗粉 ごま油 もち米	たかなづけ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな みかん	578 24.0	
3日	文化の日					
4日	牛乳 ココアパン <b>シェパースパイ</b> <b>スコッチフロス</b> ☆ <b>世界の料理「イギリス」</b>	牛乳 生クリーム 豚肉 チーズ 鶏肉	ココアパン じゃが芋 バター 米ぬか油 押麦	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん セロリー キャベツ	559 23.1	
5日	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリーンピース もやし	591 25.8	
8日	牛乳 五穀かみかみご飯 ししゃもの青のり焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ かきたま汁 ☆ <b>よい歯の日「かみかみ献立」</b>	牛乳 子持ちししゃも 青のり 大豆 豆腐 卵	米 もち米 赤米 黒米 きび 片栗粉 米ぬか油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	581 27.1	
9日	牛乳 チキンライス 白身魚の香草パン粉焼き 豆乳スープ くだもの (りんご)	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 みそ	米 麦 バター 米ぬか油 マヨネーズ パン粉 片栗粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく パセリ キャベツ かぼちゃ りんご	584 27.3	
10日	牛乳 カレー南蛮 大学いも 	豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 うどん 米ぬか油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	632 20.4	
11日	牛乳 麦ごはん <b>秋鮭の香味焼き</b> じゃこサラダ かぼちゃのみそ汁 ☆ <b>旬の食材「秋鮭」</b>	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま 米ぬか油	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん えのきたけ かぼちゃ	580 32.1	
12日	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ 夕焼けゼリー 	牛乳 鶏肉 卵 寒天	ミルクパン 砂糖 ごま油 片栗粉 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 オレンジジュース	587 20.9	
15日	牛乳 麦ごはん 和風ハンバーグきのこあんかけ わかめとじゃこのサラダ <b>みそけんちん汁</b> ☆ <b>旬の食材「さといも」</b>	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん	615 28.7	
16日	牛乳 シーフードピラフ スパイシーポテト りぼんマカロニのトマトスープ	ベーコン えびいか 牛乳 豚肉 レンズ豆	米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ トマト缶 トマトピューレ	565 21.1	
17日	牛乳 <b>ねり丸キャベツの回鍋肉丼</b> 中華風たまごスープ くだもの (かき) ☆ <b>ねり丸キャベツ給食</b> 	豚肉 みそ 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ コーン ねぎ こまつな かき	615 26.0	
18日	牛乳 <b>こまったさんのカレーライス</b> ごぼうチップサラダ ☆ <b>絵本給食</b>	豚肉 牛乳	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 白ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	639 19.8	
19日	牛乳 秋鮭のクリームスパゲティ ガーリックサラダ <b>ビー玉ポンチ</b> ☆ <b>展覧会給食</b> 	ベーコン チーズ 鮭 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 白玉粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん缶 バイン缶 もも缶 ぶどうジュース いちごジャム	645 24.9	
22日	展覧会 振替休業日					
23日	勤労感謝の日					
24日	牛乳 大豆入り昆布ごはん さばの竜田揚げ <b>沢煮碗</b> ☆ <b>だして味わう和食の日</b> 	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば 豚肉	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん しょうが だいこん みつば ねぎ	625 30.7	
25日	牛乳 コーンピラフ ポークビーンズ くだもの (りんご)	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 米ぬか油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム さやいんげん にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ りんご	573 23.2	
26日	牛乳 親子丼 ごま醤油のおひたし おかしな目玉焼き	鶏肉 卵 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ こまつな もやし にんじん もも缶	609 23.5	
29日	牛乳 <b>盛岡じゃじゃめん</b> <b>がんづき</b> ☆ <b>郷土料理「岩手県」</b>	豚肉 みそ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 白ごま 黒ごま	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	583 23.3	
30日	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	しょうが きりぼしたいこん 干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	609 27.9	

※ 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、御了承ください。(19回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	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	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
11月分平均 (中学年)	599	24.8(16.5%)	20.2(30.3%)	346	93	2.3	260	0.38	0.51	26	6.1	2.5			