

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3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

だんだんと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。一年のまとめをし、新しい年を笑顔で迎えるため、体調を崩さないよう、健康管理には十分注意しましょう。「冬野菜は体を温める」と言われます。寒さの厳しい環境の中で育つ冬野菜は甘みがあり、冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類を多く含んでいます。旬の時期に旬のものを食べ、季節に合った体調管理を意識してみましょう。

ビタミンACEとDで冬を元気に！！

毎日健康に過ごすためには、体の調子を整えるビタミンをしっかりとることが大切です。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、また冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたい栄養素です。実は、これらのビタミンは、冬に美味しい旬の食べ物にたくさん含まれています。

<p>★ビタミンA★</p> <p>レバー、たら、こまつな</p> <p>体の粘膜を強くし、かぜの予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p>	<p>★ビタミンC★</p> <p>寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、冬に美味しい野菜やいもにも多く含まれています。</p>	<p>★ビタミンE★</p> <p>アーモンド、フリ、たらこ</p> <p>血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p>	<p>★ビタミンD★</p> <p>きくらげ、きのこ類、イクラ、さけ</p> <p>丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることにより人体の中で作ることのできる栄養素です。日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。</p>
---	---	--	---

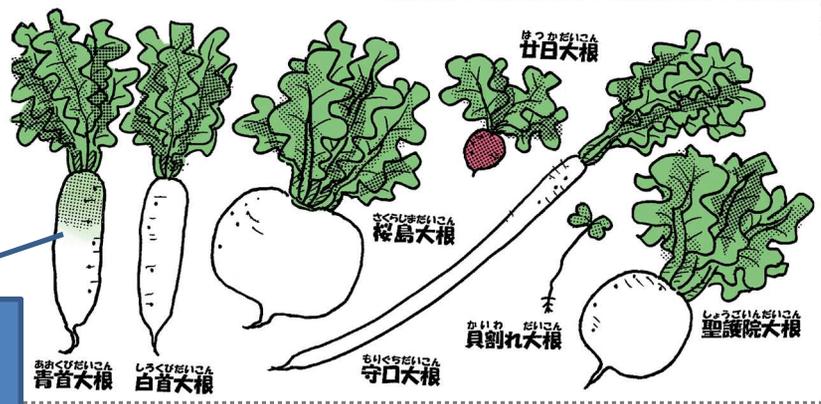
伝統野菜

練馬大根を使った給食を実施します！ ~12/6(月)~

練馬の伝統野菜「練馬大根」を使用した献立を、今年も区内一斉に実施します。豊二小では、練馬大根をおろしたソースをかけた、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す。



大根は一年中出回っていますが、秋から冬が旬の野菜です。白い根の部分には、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。とくに、おろして食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃にやさしい野菜です。緑の葉には、カロテンやビタミンC・E、カルシウムが多く含まれています。



「大根」には、たくさんの種類があります。よく食べるのは根の方が薄い緑色の「青首大根」です。

<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	さつまいも	茨城県 千葉県	こまつな	練馬区 埼玉県	りんご	青森県 山形県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区 群馬県	みかん	静岡県
じゃがいも	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	千葉県 練馬区	白菜	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	茨城県
セロリ	静岡県 愛知県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	ブロッコリー	愛知県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	きゅうり	群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
たまねぎ	北海道	にら	群馬県 茨城県	かぼちゃ	北海道	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 水	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 いんげん豆	黒砂糖パン ジャガイモ 米油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 白菜 小松菜 パセリ	569	3日(金) ・ キムタクごはん 長野県の給食の献立から うまれたメニューです。 キムチとたくあんをいた めて、ご飯に合わせた混 せご飯です。 
					25.7	
2 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 わかめサラダ さつま汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん えのきたけ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	641	28.3
					610	
3 金	牛乳 キムタクごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ	ベーコン 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 片栗粉 米油	キムチ たくあん こねぎ 干しいただけ ねぎ キャベツ たら 生姜 にんにく にんじん だけのこ チンゲンサイ	610	22.8
					629	25.4
6 月	牛乳 練馬スパゲティ 和風じゃこサラダ オレンジケーキ ☆ 練馬大根の日	まぐろ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま 米油 小麦粉 バター	練馬大根 小松菜 にんじん きゅうり もやし オレンジジュース	629	25.4
					545	
7 火	牛乳 茶飯 おでん 野菜ののりあえ 	牛乳 昆布 ちくわ つみれ さつま揚げ がんもどき うずらの卵 かつお節 のり	米 麦 こんにやく 砂糖 ちくわふし ジャガイモ	大根 にんじん もやし キャベツ 小松菜	545	24.3
					683	
8 水	牛乳 スパイシーピラフ 魚のコーンフレーク揚げ かぼちゃのポターージュ	ウインナー 牛乳 ホキ 卵 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 小麦粉 コーンフレーク バター	にんにく たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ セロリ パセリ	683	25.1
					608	22.5
9 木	牛乳 チリビーンズスライス 玉ねぎドレッシングサラダ くだもの(りんご)	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン りんご	608	22.5
					545	
10 金	牛乳 とうもろこしごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものみそ汁 ☆ 郷土料理「北海道」	牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 米油 バター ジャガイモ	コーン 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン ねぎ	545	27.7
					567	
13 月	牛乳 大豆入りひじきごはん ハタハタの南蛮漬け むらくも汁	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ハタハタ 豆腐 卵	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ 干しいただけ 小松菜	567	27.2
					582	
14 火	牛乳 バジルトースト 白菜のクリーム煮 小松菜とコーンのソテー ☆ 旬の食材「小松菜」	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉	食パン バター 米油 ジャガイモ 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし 小松菜 コーン	582	21.6
					673	
15 水	牛乳 みそビビンバ パンチビーンズ トックスープ ☆ 世界の料理「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 大豆 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん 干しいただけ もやし 小松菜 白菜 だけのこ ねぎ	673	28.7
					651	
16 木	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト すりおろしりんごゼリー	豚肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン アガー	米 麦 米油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン りんご りんごジュース	651	22.7
					586	
17 金	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 米油	ねぎ 切干大根 干しいただけ にんじん えのきたけ 小松菜	586	28.1
					624	
20 月	牛乳 セルフきんぴらサンド ポトフ	鶏肉 たらすり身 みそ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	コッペパン パン粉 砂糖 片栗粉 米油 ジャガイモ	ねぎ 生姜 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	624	30.6
					546	
21 火	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「ゆず」 	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにやく 焼きしら 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干しいただけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	546	23.8
					615	
22 水	牛乳 ほうとう ちくわのいそべ揚げ くだもの(みかん) ☆ 冬至献立 ☆ 日本の郷土料理「山梨県」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ちくわ 青のり	ほうとう 小麦粉 米油	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	615	27.3
					673	
23 木	牛乳 カラフルピラフ フライドチキン ABCスープ ココアムース  ☆ クリスマス献立	鶏肉 牛乳 アガー 豆腐 生クリーム	米 麦 米油 バター 片栗粉 マカロン 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ パセリ	673	23.4
					24 金	

※ 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。(17回)

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 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	μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均 (中学年)	609	25.6(16.8%)	22.0(32.5%)	338	90	2.4	259	0.38	0.52	26	6.0	2.8	

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6日(月)です。

