

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4年10月31日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 遠藤 万紀子

朝晩の寒さも増し、秋が深まってきたのを感じます。芸術の秋。11月25・26日は“学芸会”ですね。だんだんと、校内で練習している姿を見かけるようになりました。学年で協力して一つのものを作り上げるのはとても大変なことです。見ている人にとっても大きな感動を与えることができます。当日まで体調には十分気を付けて、素晴らしい作品を楽しみにしています。給食室からも応援しています。

和食+食育=Wa-Shokuiku

11月24日は、「いい(11)日本食(24)の日」で「和食の日」です。和食には、①素材そのものの味を生かすこと、②ご飯を中心とした一汁三菜の健康的な食事、③旬の食材を使って季節感を大切にし、自然の美しさを表現すること、④行事食との関わりが深いことという、4つの特徴があります。栄養のバランスもよく、世界から注目されています。

Wa-Shokuiku(和食育)とは?

★NPO法人「TABLE FOR TWO」の取り組みの紹介★

…「日本の食文化を取り入れた食育プログラム」のことで、食について学び、調理も行います。

アメリカの小・中・高校での授業や、各地のイベントなどで実施されています。オンラインコースもあります。



アメリカでは日本のような家庭科の授業がありません。給食の時間も学ぶ時間ではなく、「ちょっと長い休み時間」のようなとらえ方をしています。アメリカの子供たちに食育を届けるために、アメリカでとても人気のある「和食」を入り口にしました。「野菜を食べよう」というより、「和食を食べてみよう」と言ったほうが、目が輝くようです。また、「おいしい」ということ。野菜がたくさん入ったお味噌汁やお好み焼きもペロリと食べてしまうそうです。

★Wa-Shokuiku(和食育)の3つの目的★

- ①和食の調理法を用いた、おいしくて健康的な料理の作り方を学び、バランスの良い食事を楽しめるようになる。
- ②食事のマナーや食べ物とその生産者をリスペクトする姿勢について理解を深める。
- ③肥満や食品廃棄など食に関わる問題について学び、自分たちが日常的にできるアクションについて考える。



11月24日は「和食」の日

給食では、11月24日(木)に、「だしで味わう和食の日」として、だしのうま味を生かした、和食の献立を出す予定です。ごはんを中心に、魚料理、汁物、副菜を食べる、和食の基本の献立です。和食の心を学び、未来につないでいきましょう。

- ・牛乳 ・麦ごはん ・魚のきのこあんかけ
- ・いろどりきんぴら ・合わせだしのすまし汁



地産地消

練馬区内一斉給食「ねり丸キャベツの日」～11/9(水)～

★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。

〈地産地消のよいところ〉

- ①新鮮で安心、栄養もたっぷり☆
- ②地域が活性化する☆
- ③環境にやさしく食品ロス削減にもつながる☆



今年度2回目の「ねり丸キャベツ」を使った一斉給食を実施します。今回は、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★

<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	しめじ えのき	長野県	こまつな	東京都 練馬区	みかん	熊本県 和歌山県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	柿	和歌山県 新潟県
じゃがいも	北海道	にら	栃木県	ブロッコリー	群馬県	米	秋田県産「あきたこまち」
にんじん	北海道 千葉県 練馬区	はくさい	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	鶏卵	茨城県
セロリ	長野県 茨城県	ねぎ	秋田県 新潟県 茨城県	トマト	千葉県 栃木県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さといも	埼玉県	きゅうり	群馬県	みつば	群馬県 茨城県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
菊花	山形県	かぼちゃ	北海道	いんげん	千葉県 栃木県	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4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) たんぱく質 (%) *中学生相当	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)		
1 火	牛乳 猪八戒の中華煮井 さごじょう 沙悟浄の春雨サラダ 大豆のシャリシャリ揚げ 学芸会応援献立① 2年生「そんごくう」	豚肉 えび 豆腐 牛乳 大豆	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり 小松菜	632 18.9	★学芸会応援献立★ 11月25・26日は学芸会で す。今月は演目にちなんだ 献立をちりばめました。 給食でも応援しています！ 
2 水	牛乳 まいたけの炊き込みごはん 菊花入りおひたし 肉じゃが ☆文化の日献立	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 小松菜 もやし 菊 生姜 たまねぎ さやいんげん	554 17.8	
4 金	牛乳 アイウエおさつトースト ともだちポトフ 小松菜とコーンのソテー 学芸会応援献立② 1年生「アイウエオリババ」・コスモス「ともだちや」	牛乳 生クリーム ベーコン ウインナー 豚肉	国産小麦粉パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン	553 16.6	
7 月	牛乳 ゆかりごはん とり肉のにんにくみそ焼き 野菜のパーベキューソース 沢煮椀	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ りんご レモン 大根 干しいたけ みつば	555 17.4	
8 火	牛乳 わかめごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 くだもの(みかん) ☆かみかみ献立	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 むろあじ 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 切干大根 大根 もやし ねぎ 小松菜 みかん	593 17.9	2日(水) ・菊花入りおひたし 11月3日の文化の日にちな んで、菊の花を使ったおひ たしを作ります。 
9 水	牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華風コーンスープ くだもの(柿) ☆ねり丸キャベツ給食	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ビーマン キャベツ ねぎ たけのこ コーン 小松菜 柿	586 15.6	
10 木	牛乳 ココア揚げパン ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	560 13.1	8日(火) ・あじのかみかみバーグ 「よい歯の日」にちなんだ メニューです。ハンバーグ の中に切り干し大根をまぜ ることで、かみごたえをだ します。 
11 金	牛乳 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ どさんこ汁 ☆郷土料理「北海道」	牛乳 鮭 みそ わかめ とり肉	米 麦 砂糖 米油 白ごま バター じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン 大根 きゅうり コーン ねぎ 小松菜	582 20.1	
14 月	牛乳 とり五目おこわ ししゃものいそべ揚げ 長生き汁 学芸会応援献立③ 4年生「寿限無」 	とり肉 牛乳 ししゃも 青のり 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	610 17.5	9日(水) ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区産のキャベツを使っ た一斉給食の日です。区内 の小中学校で、練馬産の キャベツを使用した給食を 出します。 
15 火	牛乳 チキンライス チーズオムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 ベーコン いんげん豆	米 麦 バター 米油 砂糖	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 生姜 白菜 小松菜	583 19.9	
16 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃと生揚げのみそ汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「かぼちゃ・りんご」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 とり肉 厚揚げみそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 大根 かぼちゃ ねぎ りんご	585 17.5	21日(月) ～世界の味めぐり～ 「ドイツ」 20日からサッカーのワー ルドカップが開催されま す。日本は23日に初戦で ドイツと対戦する予定と なっているため、対戦国の ドイツ料理を出します。 
17 木	牛乳 ごぼう入りドライカレー キャロットソースのツナサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	630 14.9	
18 金	牛乳 スパゲティナポリタン ガーリックサラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵黄	スパゲティ オリーブ油 米油 さつま芋 砂糖 バター	にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン キャベツ きゅうり コーン	559 14.1	・グーラッシュ パプリカパウダーを使っ た、ドイツ風のシチューで す。 ・アプフェルクーヘン りんごのケーキです。 「クーヘン」とは「ケーキ のことです。 
21 月	牛乳 胚芽パン グーラッシュ マスタードサラダ アプフェルクーヘン ☆世界の味めぐり「ドイツ」 	牛乳 豚肉 豆乳	胚芽パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく トマトピューレ 生姜 たまねぎ セロリー にんじん ビーマン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご	677 13.8	
22 火	牛乳 麦ごはん キャベツバーグ 四つの色の野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁 学芸会応援献立④ 3年生「四つの色の歌」	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン みそ わかめ	米 麦 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 てん粉 米油 じゃが芋	キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン ねぎ	620 16.4	24日(木) ☆だしで味わう和食の日 11月24日は、「いい日本 食の日」のごろ合わせで和 食の日です。 ていねいにだしをとって、 すまし汁を作ります。 
24 木	牛乳 麦ごはん 魚のきのこあんかけ いろどりきんぴら 合わせだしのすまし汁 ☆だしで味わう和食の日	牛乳 ホキ さつま揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま	しめじ えのきたけ ごぼう にんじん ビーマン たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	583 17.6	
25 金	牛乳 スパイシーピラフ ジリアンのシチュー エルコスのFZ Iゼリー 学芸会応援献立⑤ 5年生「人間になりたがった猫」・6年生「エルコスの祈り」	ウインナー 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 寒天	米 麦 米油 さつま芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん しめじ フロッキー パセリ オレンジジュース みかん缶	613 11.4	26 土 学芸会
29 火	牛乳 ひじきチャーハン ジャンボぎょうざ 小松菜としめじのスープ	豚肉 ひじき 牛乳 豚ひき肉 とり肉 卵	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 じゃが芋	にんにく ねぎ コーン 干しいたけ キャベツ たら 生姜 たまねぎ しめじ 小松菜	614 16.4	
30 水	牛乳 きのこのピラフ 白身魚の香草パン粉焼き ミネストローネ	ベーコン 牛乳 ホキ 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん 大根 マッシュルーム えのきたけ パセリ セロリー トマトピューレ トマト缶	552 18.0	

※ 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	g
11月分平均 (中学年)	592	24.5(16.5%)	21.1(32.1%)	327	89	2.2		285	0.40	0.52	31		6.1	2.7		

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。
11月の引き落とし日は、11月4日(金)、再引き落とし日は、16日(水)です。

