

# 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4年11月30日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

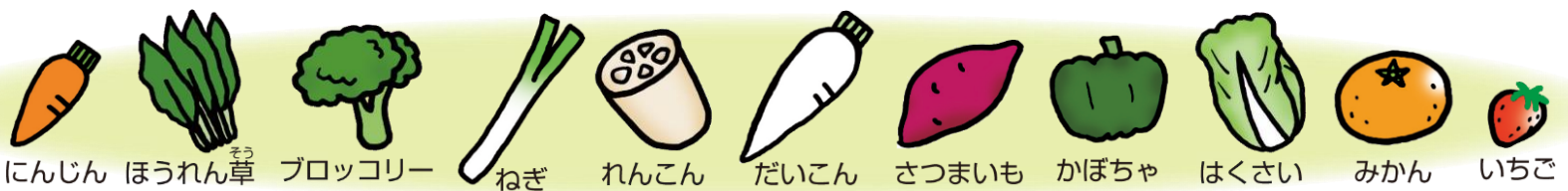
栄養士 遠藤 万紀子

朝晩の寒さが増し、いよいよ今年もあと1か月です。寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症が起りやすくなります。新型コロナだけではなく、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりと行いましょう。感染症予防の第一の鉄則は、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「いただきます」の前には必ずせっけんて手を洗いましょう。また、栄養バランスよい食事をしっかりと食べて、新しい年を笑顔で迎える準備をしましょう。

## 寒さに負けない食事★

寒さに負けないためには、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが大切です。そのためには赤・黄・緑の食品群のそろった食事を毎日しっかりと食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)

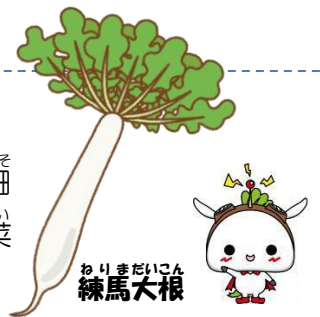


※でも、とりすぎには気をつけてね！

### 伝統野菜

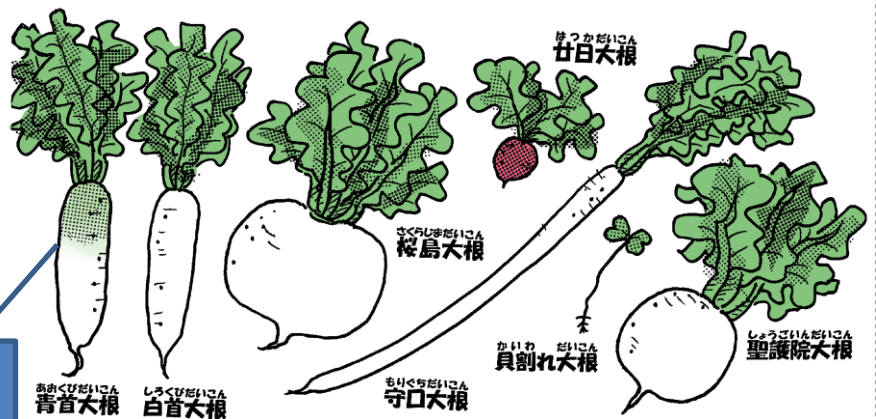
練馬大根を使った給食を実施します！ ~12/5(月)~

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、でんぷ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。私たちがよく食べるのは、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	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	
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	
たまねぎ	じゃがいも	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区	米	秋田県産「あきたこまち」
にんじん	埼玉県 千葉県 練馬区	にら	栃木県	ほうれんそう	群馬県 千葉県	鶏卵	茨城県	
セロリ	静岡県 愛知県 千葉県	はくさい	茨城県	いんげん	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	
さといも	埼玉県	ねぎ	栃木県 千葉県 練馬区	かぼちゃ	北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県	
れんこん	茨城県	きゅうり	群馬県	ぼんかん 紅まどんな	愛媛県	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月献立表

令和4年度

練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学生用	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 木	牛乳 豚肉のうま煮 パリパリサラダ くだもの(みかん)	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 油 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ みかん	576 16.0	<b>5日(月)</b> ☆「練馬大根」給食 12月4日に行われる「練馬大根ひっこぬき大会」で収穫された大根を使った一斉給食です。練馬区の小中学校で練馬大根を使った給食を提供します。  ・練馬スパゲティ 練馬区のオリジナル給食メニューです。大根をおろして、ツナや調味料とよく煮た和風ソースをかけたスパゲティです。   <b>7日(水)</b> ☆郷土料理「愛知県」 愛知県では、みそを使った郷土料理が多くあります。とんかつにも、ソースではなくみそ味のたれをかけて食べるが多く、愛知県でなじみのある「八丁みそ」を使って、「みそかつ丼」を作ります。   <b>9日(金)</b> ☆世界の味めぐり ～スペイン～ ・チリンドロン 「チリンドロン」とはスペイン語で「トランプ遊び」という意味があります。パプリカやピーマン、トマトなど色あざやかな野菜を煮込んで作るので、トランプをちりばめたようなきれいな彩りの料理という由来があるそうです。   <b>20日(火)</b> ☆冬至献立 ・ほうとう 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。うどんよりも太くて平たいほうとう麺を使う煮込み麺料理です。冬至に食べる習慣のあるかぼちゃが入っていて、寒い季節にからだを温まるメニューです。  
2 金	牛乳 コーンピラフ マカロニミートグラタン 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 チーズ	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく トマトピューレ セロリー キャベツ	580 17.9	
5 月	牛乳 練馬スパゲティ ほうれんそうとコーンのサラダ マドレーヌ ☆「練馬大根」給食 	まぐろのり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター はちみつ	練馬大根 ほうれん草 にんじん もやし コーン	647 14.8	
6 火	牛乳 茶飯 おでん 和風サラダ 	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵	米 麦 こんにやく 砂糖 ちくわぶ じゃが芋 白ごま 米油	大根 キャベツ にんじん きゅうり	552 16.5	
7 水	牛乳 みそかつ丼 いためキャベツ 五目汁 ☆郷土料理「愛知県」	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 片栗粉	にんにく キャベツ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	622 19.3	
8 木	牛乳 麦ごはん さばの文化干し 野菜の海苔あえ 豚汁	牛乳 さば かつお節のり 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	614 17.9	
9 金	牛乳 ターメリックライス チリンドロン ポテト入りフレンチサラダ すりおろしりんごゼリー ☆世界の味めぐり「スペイン」 	牛乳 鶏もも ひよこ豆 アガー	米 麦 米油 米粉 じゃが芋 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり コーン りんごりんごジュース	614 13.4	
12 月	牛乳 大豆入り昆布ごはん ハタハタの南蛮漬け むらくも汁 ☆旬の食材「ハタハタ」	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 はたはた 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	579 18.6	
13 火	牛乳 冬野菜カレー ひじきのマリネ くだもの(ぼんかん)	豚肉 牛乳 ひじき	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ れんこん コーン 大根 りんご きゅうり もやし ぼんかん	640 12.4	
14 水	牛乳 米粉パン 手作りみかんジャム 白菜のクリーム煮 野菜ソテー ☆旬の食材「白菜」 	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 豚肉	米粉パン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	みかん缶 みかんジュース にんじん たまねぎ 白菜 もやし ほうれん草 コーン	581 18.3	
15 木	牛乳 あんかけチャーハン じゃがいもと大豆の揚げ煮	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ	618 18.1	
16 金	牛乳 ごまと青のりのごはん かじきの信田煮 野菜のからししょうゆかけ みぞれ汁	青のり 牛乳 油揚げ かじき とり肉 豆腐	米 もち米 麦 白ごま 砂糖 片栗粉	キャベツ もやし にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	553 20.2	
19 月	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 キャベツときゅうりの中華味 くだもの(紅まどんな) 	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 たら キャベツ きゅうり オレンジ	572 15.6	
20 火	牛乳 ほうとう ちくわの磯辺揚げ くだもの(りんご) ☆冬至献立	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 りんご	607 17.6	
21 水	牛乳 麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き じゃこと大根のサラダ のっぺい汁 	牛乳 鮭 みそ ちりめんじゃこ とり肉	米 麦 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	生姜 ゆず 大根 にんじん きゅうり ねぎ	581 21.2	
22 木	牛乳 カレーピラフ フライドチキン 卵と野菜のスープ ココアムース ☆クリスマスメニュー 	とり肉 牛乳 卵 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく ほうれん草 いちご	685 16.4	

※ 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。(16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
12月分平均 (中学年)	604	25.7(17.0%)	21.5(32.0%)	333	91	2.3	268	0.40	0.52	29	5.5	2.7			

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5日(月)、再引き落とし日は16日(金)です。

