

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5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 村山 ひかり

朝晩の寒さも増し、秋が深まってきたのを感じます。11月17・18日は「音楽会」ですね。校内で練習しているみなさんの歌声や演奏が聞こえてきて、頑張って練習していることが伝わってきます。協力して音やリズムを合わせることは簡単なことではありませんが、みんなの心がひとつになったとき、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。体調管理に気をつけて、頑張って下さい。応援しています。

11月24日は「和食の日」です



11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい(11)日本食(24)の日」で「和食の日」です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて今年で10年目を迎えます。給食でも、和食献立や旬の食材を取り入れること、行事との関わりなどを大切にしています。11月24日の給食では、だしを効かせた和食の献立を予定しています。

和食の4つの特徴

①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

海や山など豊かな自然があり、各地で地域に根ざしたさまざまな食材が用いられています。またその素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、食材の「うま味」を上手に使うことで、長寿や肥満防止に役立っています。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉で料理を飾りつけたり、季節に合った器などに盛りつけることで季節感を演出しています。



④正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事と密接に関わって、日本の食文化は育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。



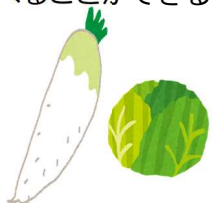
11月6日(月) おはなし給食 ～こまったさんのコロッケ～

秋は、「読書の秋」とも言われるように、過ごしやすい気候で読書をするのにぴったりの季節です。10月30日～11月24日の読書月間にちなんで、11月6日の給食では「こまったさんのコロッケ」に登場するメニューを予定しています。図書室にある本なので、読んでみてください。本を読むと、本から新しいことを知ることができ、自分の知識や世界が広がります。この秋にぜひ、いろんな本を読んでみてください。



～地場産物を食べよう！～

11月8日(水)は、今年度2回目の区内小中学校一斉給食「地場野菜“ねり丸キャベツ”の日」です。今月は、「ねり丸キャベツ」を使って、「回鍋肉丼」をつくります。地元で育てられたものを地元で食べることを「地産地消」といい、地域の活性化や新鮮なうちに食べることができるため食品ロスの削減にもつながります。12月には、練馬区で育てられた「練馬大根」の使用も予定しています。



<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	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 練馬区	柿	和歌山県 新潟県
しょうが	高知県	さやいんげん	群馬県 千葉県	キャベツ	群馬県 長野県 練馬区	みかん	愛媛県 熊本県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	茨城県 千葉県	りんご	長野県 山形県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道	こねぎ	福岡県 静岡県	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
セロリ	長野県 静岡県 愛知県	はくさい	長野県 茨城県	里芋	千葉県 愛媛県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」 秋田県産「萌えみのり」
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	青森県 千葉県 埼玉県	菊花	山形県	鶏卵	茨城県
にんじん	北海道 千葉県 埼玉県	赤ピーマン	山梨県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	群馬県	みつば	千葉県	りんご	山形県 青森県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県

11月献立表

令和5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 (%) *中学年度	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 水	牛乳 カレーピラフ 白身魚の香草パン粉やき パミセリスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	米 麦 米油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 パミセリ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 キャベツ	563 19.4	2日(木) ・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。 
2 木	牛乳 昆布ごはん 菊花入りおひたし 肉じゃが くだもの(菊花みかん) ☆文化の日献立	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ ごぼう にんじん 小松菜 もやし 菊 生姜 たまねぎ さやいんげん みかん	589 17.5	
6 月	牛乳 ガーリックライス こまったさんのツナポテトコロッケ ABCスープ ☆おはなし給食「こまったさんのコロッケ」	ベーコン 牛乳 まぐろ缶 豆乳 鶏もも	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ 小松菜 コーン	683 13.1	7日(火) ・あじの コーンフレーク揚げ 「よい菌の日」にちなんでメニューです。フライの衣にくださったコーンフレークを使うことで、かみごたえをだします。 
7 火	牛乳 麦ごはん あじのコーンフレーク揚げ さつま芋と青菜のみそ汁 くだもの(柿) ☆かみかみ献立	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 コーンフレーク さつま芋	たまねぎ にんじん 小松菜 柿	676 20.4	
8 水	牛乳 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 中華風コンソープ おかしな目玉焼き ☆ねり丸キャベツ給食	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ たけのこ コーン 小松菜 桃缶	631 15.2	8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。 
9 木	牛乳 キムタクごはん ジャンボぎょうざ 小松菜としめじのスープ	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 片栗粉 米油 じゃが芋	キムチ たくあん こねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ 小松菜	619 15.1	
10 金	牛乳 黒砂糖パン シェパースパイ スコッチフロス ☆世界の味めぐり「イギリス」	牛乳 豆乳 生クリーム 豚ひき肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン じゃが芋 バター 米油 押し麦	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	550 16.7	10日(金) ☆世界の味めぐり ～イギリス～ 「シェパースパイ」 ミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼きます。 
13 月	牛乳 麦ごはん 秋鮭の塩こうじ焼き いりどりきんぴら さといものみそ汁 ☆旬の食材「秋鮭」	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま 里芋	ごぼう にんじん ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	553 19.7	
14 火	牛乳 マーボー豆腐丼 パリパリサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース りんごジュース きゅうり キャベツ コーン	603 12.7	16日(木) ～インド～ 「タンドリーチキンカレー」 スパイスとヨーグルトにつけ込んだ鶏肉をオープンでじっくり焼いてカレーの中に入れます。 
15 水	牛乳 親子丼 ごま醤油のおひたし くだもの(りんご)	とり肉 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん りんご	557 16.0	
16 木	牛乳 タンドリーチキンカレー ガーリックサラダ ☆世界の味めぐり「インド」	とり肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	620 12.7	
17 金	りんごジュース スパゲティナポリタン キャベツとコーンのソテー スイートポテト	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	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 マッシュルーム トマトピューレ ピーマン パセリ キャベツ コーン	560 14.5	
21 火	牛乳 はちみつレモントースト ボークビーンズ ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき まぐろ缶	食パン バター はちみつ 米油 じゃが芋 砂糖	レモン たまねぎ にんじん きゅうり コーン 生姜	571 15.2	24日(金) ☆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。 
22 水	牛乳 メキシカンライス チキンと豆のクリーム煮 かぼちゃプリン	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム アガー 豆乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン グリンピース かぼちゃ	653 13.2	
24 金	牛乳 麦ごはん 魚のきのこあんかけ 五色あえ 合わせだしのすまし汁 ☆だしで味わう和食の日	牛乳 ホキ かまぼこ 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	しめじ えのきたけ 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ	542 18.5	
27 月	牛乳 ゆかりごはん いかのかりんとう揚げ 切り干し大根の煮物 沢煮椀	牛乳 いか 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖 米油	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん 大根 みつば ねぎ	560 18.1	29日(水) ☆日本の郷土料理 ～岩手県～ 「盛岡じゃじゃめん」 わんこそば、冷麺と並んで、盛岡三大麺と言われています。 温かいうどんの麺の上に、肉みそや野菜をのせて、よくかき混ぜて食べる料理です。 
28 火	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 みそけんちん汁 ☆旬の食材「さといも」	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 米油 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 生姜 もやし にんじん きゅうり ごぼう 大根	609 18.5	
29 水	牛乳 盛岡じゃじゃめん フルーツヨーグルト ☆郷土料理「岩手県」	豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	うどん ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	557 16.4	
30 木	牛乳 五目とりめし ししゃもの南蛮漬け 白玉汁	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 白菜 小松菜	597 16.8	

※ 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)	596	24.5(16.4%)	20.2(30.5%)	333	90	2.1		258	0.37	0.50		28		6.1	2.7

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。
11月の引き落とし日は11月6日(月)、再引き落とし日は、16日(木)です。