

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5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 村山 ひかり

朝晩の寒さが増し、いよいよ今年もあと1か月です。気温の変化についていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪予防には、外出時や食事前の「せっけんを使った丁寧な手洗い」が大切です。水が冷たい季節ですが、指先や手の平、手首までしっかりと洗いましょう。また、好ききらいをせずに食事を食べて、十分な睡眠時間を確保し、残りの2学期を元気に過ごしましょう。

食事で寒さに負けない体をつくろう！

寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、好ききらいなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。そうすることで、多くの食材から栄養素を体の中に取り込むことができます。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。しっかりと体を動かすことも大切です。食事・運動・睡眠で体の抵抗力を高めましょう。

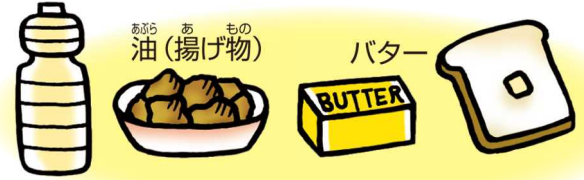
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

～地場産物を食べよう！～

練馬大根給食



12月4日(月)は、練馬大根を使用した区内一斉給食の日です。豊二小では、練馬大根をおろしたソースをかけた「練馬スパゲティ」をつくりまします。練馬大根は、江戸時代から区内で栽培されていた伝統野菜です。戦後の食生活の変化などにより、生産量は減少しましたが、現在では伝統野菜である「練馬大根」を絶やさぬよう、大切に育てられています。練馬大根は、スーパーなどで売られている青首大根と比べて、細くて長い大根です。収穫の際に引き抜く時の力は、青首大根と比べて、3～5倍の力が必要だと言われています。農家さんが大切に育ててくれたことに感謝して、練馬区の伝統野菜「練馬大根」をしっかり味わってください！

給食レシピ紹介～練馬スパゲティ～

★材料(中学年1人分)

- スパゲティ: 55g
- オリーブオイル: 2g
- オイルツナ缶: 30g
- 練馬大根: 95g
- 醤油: 5g
- 砂糖: 3g
- 塩: 0.7g
- 酢: 2.5g
- 刻みのり: 0.5g

人気メニューです！



★作り方

- 練馬大根をすりおろす。オイルツナ缶の油を切っておく。
- おろした練馬大根と調味料を火にかけて煮込む。
- ②の味がなじんだら、ツナ缶を加えて、さらに煮込む。
- スパゲティを茹でて、茹で上がった麺にオリーブオイルを絡める。
- ④の麺に③のソースをかけて、刻みのりを飾ってできあがり！

<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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	さやいんげん	千葉県	キャベツ	練馬区	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道 茨城県	さといも	埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	ごぼう	群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	みかん	和歌山県 愛媛県 熊本県		
きゅうり	群馬県 高知県	にら	栃木県 群馬県	りんご	長野県 山形県 青森県		

12月献立表

令和5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 (%) *中学年値	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 金	牛乳 きんぴらごはん さばの塩焼き わかめサラダ みぞれ汁	豚肉 牛乳 さば わかめ とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	543 19.3	4日(月) ☆「練馬大根」給食 12月3日に行われる「練馬大根ひっこめき大会」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。  ☆冬の食材いろいろ ・大根・白菜・にんじん ・れんこん ・じゃがいも ・りんご ・みかん ・ぶり など… 冬に美味しい野菜は、根に栄養をたくわえる根菜類などが多いです。また、冬キャベツや白菜などの葉野菜もおいしい時期です。 
4 月	牛乳 練馬スパゲティ 小松菜とコーンのサラダ 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 小松菜 にんじん もやし コーン	646 14.8	
5 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 こんにゃく 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	
6 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜の海苔あえ キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 かつお節 のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ もやし 小松菜 キャベツ	571 19.1	
7 木	牛乳 麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き ごま醤油のおひたし 呉汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 ゆず 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	584 20.1	
8 金	牛乳 コーンピラフ ポテトグラタン 星のマカロニスープ ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ アガー ベーコン 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶 ぶどうジュース	649 14.2	
11 月	牛乳 きなこ揚げパン 白菜のクリーム煮 野菜ソテー ☆旬の食材「白菜」	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜 もやし ほうれん草 コーン	661 15.4	
12 火	牛乳 冬野菜カレー ひじきのマリネ ☆旬の食材「れんこん・大根」	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 大根 りんご きゅうり もやし コーン	603 12.9	
13 水	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(花みかん)	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 みかん	595 15.1	
14 木	牛乳 あんかけチャーハン 豆入りごぼうチップス	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ ごぼう	605 17.3	
15 金	牛乳 ごまと青のりのごはん ぶりの照り焼き もやしとにんじんのサラダ のっぺい汁 ☆旬の食材「ぶり」	青のり 牛乳 ぶり とり肉	米 もち米 麦 白ごま 砂糖 ごま 米油 里芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜	566 18.0	
18 月	牛乳 大豆入り昆布ごはん コマイのからあげ 豚汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「コマイ」	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 コマイ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 りんご	555 17.7	
19 火	牛乳 バターライス ポークストロガノフ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶	607 13.4	
20 水	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉豆腐 ゆずごまサラダ	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	552 18.2	
21 木	牛乳 ほうとう もちもちのりポテト くだもの(花みかん) ☆郷土料理「山梨県」☆冬至献立	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	ほうとう じゃが芋 片栗粉 バター	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん	609 14.5	
22 金	牛乳 チキンライス フライドチキン 野菜スープ ココアムース ☆クリスマスメニュー	とり肉 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 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 セロリー キャベツ コーン 小松菜	653 15.9	

※ 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。(16回)
 ※ 3年生・コスモス学級3年生は、12月15日(金)は社会科見学の為、給食はありません。

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)	597	24.4g(16.3%)	21.3g(32.1%)	337	93	2.4		288	0.38	0.51		28		6.6	2.7



学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。
 12月の引き落とし日は12月5日(火)、再引き落とし日は、18日(月)です。

