



給食だより

平成30年10月30日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

少しずつ秋も深まり、朝晩が冷え込むようになってきました。好き嫌いをせずしっかり食べ、元気に活動し、風邪に負けない元気な身体を作りましょう！！

～ 今月の給食目標 ～

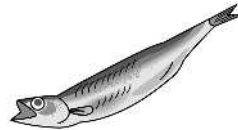
かんしゃ きも しょくじ
感謝の気持ちで食事しよう

心を込めて
「いただきます」
「ごちそうさまでした」
のご挨拶をしましょう。

～ 今月の献立より ～

9日 もみじご飯・秋刀魚のつみれ汁 13日 ししゃもの紅葉揚げ

学校横の銀杏並木も黄色く色づく季節になりました。紅葉の季節にちなみ、給食では「紅葉ご飯」や「ししゃもの紅葉揚げ」や秋に旬を迎える秋刀魚を使った献立を予定しています。給食でも季節を感じてほしいと思います。



15日 練馬キャベツの回鍋肉

15日は、練馬区の小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使った給食を出す日です。練馬第三小学校ではキャベツたっぷりの「回鍋肉」を作ります。たっぷりのキャベツを入れて作りますので、キャベツの甘さを味わってほしいと思います。

11/24

和食の日

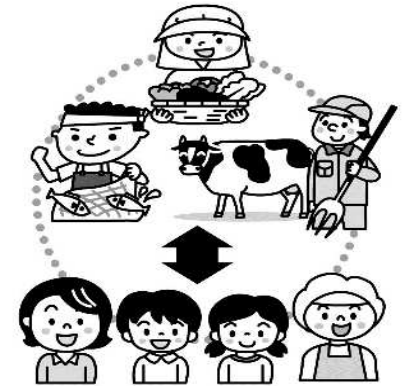
和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

10月使用農作物産地 10月2日から10月26日までの使用食材の産地です

にんじん(北海道)	玉葱(北海道)	じゃがいも(北海道)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	赤ピーマン(宮崎)	ニラ(栃木)	えのき茸(長野)
しめじ(長野)	かぶ(千葉)	ピーマン(茨城)	里芋(埼玉)	干し椎茸(九州)
小松菜(東京)	大根(北海道)	キャベツ(群馬)	白菜(長野)	さつまいも(茨城)
なめこ(山形)	ほうれん草(千葉)		青梗菜(長野)	さやいんげん(鹿児島)
かぼちゃ(北海道)	ごぼう(青森)	セロリ(長野)	米(青森・秋田・千葉)	
れんこん(茨城)	葉ねぎ(群馬)	ブロッコリー(群馬)	水菜(茨城)	
パセリ(長野)	柿(和歌山)	長ねぎ(山形・青森・群馬・新潟)		

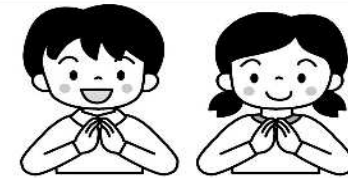
ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



学校給食に地場産物を活用すると… 	地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる 
食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる 	生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる 
「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる 	流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる 
生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる 	日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる 

11月23日は 勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

11月の口座振替日は、8日(木)です。

再振替日は20日(火)です。振替日前日までにご入金ください。

10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



11月の給食こんだて



平成 30 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		ごぼう入りドライカレー ハニーサラダ 【就学時健診】	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも はちみつ 有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン 玉葱 にんにく しょうが セロリー ごぼう 干しぶどう キャベツ きゅうり	650kcal 19.5g
2	金		北海ラーメン 塩もみ チョコケーキ	豚モモ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん セロリー にんにく しょうが 玉葱 はくさい もやし とうもろこし ねぎ きゅうり かぶ	586kcal 16.6g
5	月		チキンライス 五目野菜スープ ポテトフライ	鶏モモ 豚モモ 大豆 牛乳	精白米 じゃがいも バター ひまわり油	にんじん こまつな パセリ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし グリーンピース セロリー しょうが キャベツ	613kcal 17.9g
6	火		ココア揚げパン ひじきのサラダ チリコンカン	淡色辛みそ 豚ひき肉 いんげん まめ 牛乳 ひじき しらす干し パルメザンチーズ	コッペパン 三温糖 上白糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいずもやし にんにく 玉葱 セロリー トマト 缶詰	631kcal 26.2g
7	水		タッカルピ丼 白菜スープ	鶏モモ肉 ベーコン 木綿豆腐 牛乳	精白米 さつまいも 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 キャベツ りんご ジュース とうもろこし はくさい ねぎ	633kcal 22.1g
8	木		ご飯 かつおとしらすのふりかけ さばの文化干し 根菜のみそ汁	かつお節 まさば 昆布 鶏モモ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 しらす干し あおのり	精白米 上白糖 さつまいも ごま	れんこん ごぼう りょくとう もやし ねぎ	570kcal 26.3g
9	金		もみじごはん 五目きんぴら 秋刀魚のつみれ汁	豚ひき肉 昆布 さんま すけと うだら 淡色辛みそ 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 かたくり粉 ごま油 米油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう ねぎ だいこん はくさい	605kcal 21.2g
12	月		ガーリックチキンライス キャベツ入りミートローフ わかめスープ	鶏モモ 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 調理用牛乳 わかめ	精白米 パン粉 じゃがいも ひまわり油 有塩バター	パセリ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし グリーンピース セロリー たけのこ えのきたけ ねぎ	656kcal 28.1g
13	火		まめわかごはん ししゃもの紅葉揚げ のっぺい汁	大豆 たまご 油揚げ 牛乳 ししゃも	精白米 薄力粉 こんにゃく かたくり粉	にんじん こまつな だいこん 玉葱	624kcal 26.0g
14	水		麦ごはん 回鍋肉 さつまい 【練馬キャベツの日】	豚モモ 豆みそ 辛みそ 昆布 鶏モモ 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 こんにゃく さつまいも ひまわり油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	690kcal 18.5g
15	木		ご飯 さばの味噌幽庵焼き 練馬野菜のツナあえ 白菜の味噌汁	まさば 淡色辛みそ まくる ルーク 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 三温糖 ごま油	こまつな にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい	584kcal 26.9g
16	金		こぎつねごはん 厚焼き卵 呉汁	油揚げ鶏ひき肉 たまご 大豆 豆乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 三温糖 こんにゃく さといも ひまわり油	にんじん グリンピース 干し 椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	612kcal 26.3g
17	土		クリームスパゲティ キャベツのマリネ 【学芸会】	鶏モモ 牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ クリーム	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩 バター	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし キャベツ りんご	603kcal 22.0g
20	火		ごはん 魚のバーベキューソース わかめと大根の味噌汁	ホキ 昆布 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	精白米 薄力粉 上白糖 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ もやし だいこん	574kcal 24.4g
21	水		ごはん マーボー豆腐 中華サラダ みかん	豚ひき肉 赤色辛みそ 麦みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 はるさめ 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん なら しょうが 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし 蜜柑	661kcal 24.0g
22	木		はちみつイベント☆鶏肉のポトフ ☆ツナサラダ	鶏モモ ウィンナー 大豆 まぐろ ルーク 牛乳	倉パン給食会 無添加パン はちみつ じゃがいも 上白糖 ソフト タイプマーガリン 米油 ごま油	にんじん ブロッコリー レモン セロリー にんにく 玉葱 キャベツ もやし	609kcal 23.0g
26	月		☆上海焼きそば ☆青のりピーンスポテト ☆キャベツと卵のスープ	むきえび 豚モモ 大豆 たまご 牛乳 あおのり	蒸し中華めん じゃがいも かたくり粉 ごま油 ひまわり油	チンゲンツァイ にんじん しょうが たけのこ もやし セロリー 玉葱 キャベツ とうもろこし	635kcal 27.1g
27	火		☆ひじきごはん ☆鶏のパン粉焼き ☆むらくも汁	鶏モモ 油揚げ たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 もちごめ 三温糖 パン粉 かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな グリン ピース ねぎ	602kcal 26.5g
28	水		☆ホットドッグ ☆さつまいものシチュー	ウィンナー 鶏モモ いんげん まめ 牛乳 調理用牛乳 クリーム	コッペパン 薄力粉 さつまいも 有塩バター 米油	にんじん パセリ キャベツ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	684kcal 22.6g
29	木		☆ハッシュドポーク ☆じゃこと野菜のあえもの	豚肉 牛乳 クリーム しらす干し	精白米 薄力粉 三温糖 中さら糖 ひまわり油 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ	667kcal 21.6g
30	金		☆コーンピラフ ☆野菜スープ ☆りんごゼリー	鶏モモ 豚モモ 寒天粉 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 有塩 バター 米油	にんじん チンゲンツァイ マッシュルーム 玉葱 とうもろこし グリーンピース キャベツ もやし ねぎ りんごジュース	566kcal 18.0g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- * お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー たんぱく質		脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	Kcal	g				A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
11月平均	622	23.1	20.2	326	2	196	0.36	0.38	15	5.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0