



給食だより

平成30年11月29日
練馬区立練馬第三小学校
校長 中村 直人
栄養士 野中 歩

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人一人がしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

～今月の給食目標～

きせつ ぎょうじ おう しょくじ し
季節や行事に応じた食事を知ろう

これからの季節、クリスマスやお正月など、皆さんが楽しみにしている行事が続きます。行事の起源や行事の料理などを調べてみましょう。

～今月の献立より～

3日 練馬スパゲティ

区内の小中学校で一斉に練馬大根を使った給食を実施します。練馬第三小学校では、みなさんに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。12月2日に練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた大根を使用し、給食室の大きな釜で煮込みます。貴重な練馬区の伝統野菜を味わってください。

21日 ぶりの柚子香焼き ・ かぼちゃの煮物

12月22日は冬至です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪を引かないと言われています。少し早いですが、冬至にちなみ柚子とかぼちゃを使用した給食を実施します。

25日 セレクト給食

事前にアンケートをとり「照焼チキンバーガー」か「フィッシュバーガー」から一つ選んでもらいました。クリスマスらしい献立を予定しています。



11月使用農作物産地 11月1日から11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)	三つ葉(千葉)	春菊(栃木)	干し椎茸(九州)
しめじ(長野)	大根(千葉)	ピーマン(茨城)	小松菜(練馬区)	さつまいも(千葉)
パセリ(長野)	長ねぎ(山形)	キャベツ(練馬区)	白菜(茨城)	さやいんげん(埼玉)
青梗菜(千葉)	ごぼう(宮崎)	りんご(長野・山形)	セロリ(長野)	ほうれん草(埼玉)
れんこん(茨城)	葉ねぎ(群馬)	ブロッコリー(埼玉)	柿(新潟)	レモン(広島)

『しっかり手洗い』で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

12月の口座振替日は、10日(月)です。

再振替日は18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。



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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
3	月		練馬スパゲティ かみかみサラダ カラメルポテト 【練馬大根の日】	まぐろ缶詰 さきいか 牛乳 焼きのり	スパゲッティ 三温糖 さつまいも オリーブ油 ひまわり油 ごま油 有塩バター	さやいんげん にんじん だいこん レモン キャベツ きゅうり もやし	696kcal 23.6g
4	火		ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え 大根のみそ汁	まさば 淡色辛みそ 昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 ごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ りょくとうもやし だいこん 玉葱	606kcal 26.7g
5	水		チキンカレーライス 花野菜のサラダ	鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 セロリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	670kcal 19.4g
6	木		チャーハン 春巻き 豆腐と木耳のスープ	たまご 焼き豚 鶏ひき肉 鶏胸肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん たらけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース しょうが もやし キャベツ セロリー にんにく くらげ えのきたけ	643kcal 24.5g
7	金		豚肉とごぼうの炊き込み 厚焼き卵 冬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 鶏モモ肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 さといも ひまわり油	にんじん ごぼう しょうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース だいこん ほんしめじ はくさい かぶ ねぎ	603kcal 26.6g
10	月		ごはん あじのから揚げ きんぴらごぼう わかめと白菜の味噌汁	まあじ 豚ひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 かたくり粉 薄力粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん ごぼう はくさい 玉葱 ねぎ	622kcal 26.7g
11	火		ミルクパン ハンバーグ 練馬野菜のにーサダ ABC スープ	豚ひき肉 木綿豆腐 レンスまめ たまご 鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳 調理用牛乳	ミルクパン パン粉 三温糖 はちみつ じゃがいも マカロニ ひまわり油	にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい マッシュルーム 玉葱 セロリー	621kcal 27.5g
12	水		豆腐とひき肉のあんかけ丼 ビーフンスープ みかん	豚ひき肉 押し豆腐 ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 ビーフン 米油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが はくさい みかん	610kcal 20.4g
13	木		シュガートースト パリパリサラダ コーンポテトスープ	ベーコン 牛乳 調理用牛乳	食パン 三温糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし クリーム セロリー	571kcal 16.2g
14	金		麦ごはん さばのパン粉焼き 野菜の生姜醤油あえ 石狩汁	まさば 淡色辛みそ しろさけ 牛乳 プロセスチーズ こんぶ	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油	パセリ にんじん こまつな にんにく キャベツ もやし しょうが ごぼう 玉葱 とうもろこし ねぎ	648kcal 31.0g
17	月		ビビンバ わかめスープ	たまご 豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 おおむぎ じゃがいも ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ぜんまい 干し椎茸 だいず もやし セロリー たけのこ えのきたけ ねぎ	586kcal 20.9g
18	火		きびご飯 のりの佃煮 春菊のごま和え カレー肉じゃが	豚モモ 牛乳 ほしのり	精白米 きび 三温糖 しらたき じゃがいも すりごま ひまわり油	しゅんぎく にんじん さやいんげん りょくとうもやし しょうが 玉葱 干し椎茸	589kcal 24.9g
19	水		ガパオライス コムタンスープ りんご	豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 セロリー 干し椎茸 だいこん はくさい キムチ ねぎ りんご	682kcal 29.7g
20	木		スパゲティ・ピザ キャベツのマリネ	豚ひき肉 大豆 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 米油 ひまわり油 有塩バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	630kcal 24.4g
21	金		練馬ごはん プリの柚子香焼き かぼちゃの煮もの 豆腐汁	鶏胸肉 油揚げ 大豆 ぶり 鶏モモ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 ひまわり油 ごま	にんじん だいこん葉 かぼちゃ こまつな だいこん ゆず えのきたけ 玉葱	629kcal 26.7g
25	火		ピザバーガー(フィッシュ・照焼) ポイルキャベツ ミネストローネ スチームドアップル 【セレクト給食】	ホキ 鶏モモ肉 ベーコン 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく しょうが キャベツ セロリー 玉葱 トマト缶詰 りんご 干しぶどう	616kcal 24.4g

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	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
12月平均	626	24.6	19.5	323	2.2	215	0.43	0.41	19	5.0	2.5
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

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)