

11月 給食だより



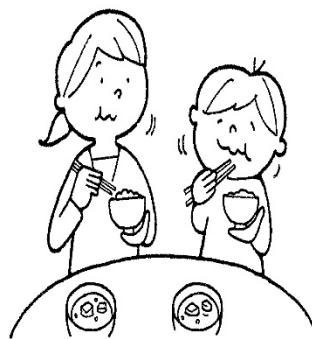
令和元年 11月1日
 練馬区立練馬第三小学校
 校長 中村 直人
 栄養士 佐藤 優華

11月には「いい歯の日」や「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？買い物をする時に、食べ物はどこで誰が作ったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

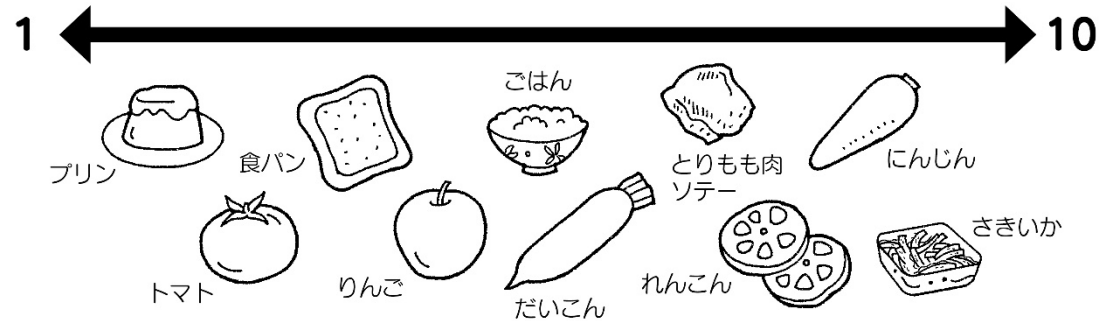
11月8日はいい歯の日 よくかんで食べましょう



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

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(金)です。

※再振替日は18日(月)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。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人

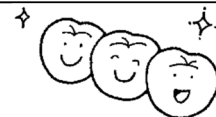


家の人



栄養士や調理員さん

☆給食の献立のお話☆



★11月8日 「いい歯の日」

よく噛んで食べることで体によい働きがあり、健康な歯を目指します。給食では噛みごたえがよい「大豆とちりめんの甘辛煮」「ファイバーサラダ」を献立に取り入れました。

★11月11日 「鮭の日」

鮭の漢字の魚へんに十一十一と書くことから鮭の日になりました。給食では秋を感じられるもみじ色をした、魚のもみじ焼きを出します。

★11月13日 「練馬産キャベツ一斉献立」

練馬区の小・中学校が練馬産のキャベツを使用した給食を作ります。練三小では回鍋肉丼を作ります。

★11月19日 「オリンピック・パラリンピック給食」～スペイン料理～

2020年のオリンピック・パラリンピックに関わる世界の国の献立を取り入れました。給食では、スペイン料理の「チリンドロン」をだします。チリンドロンとは鶏肉と玉葱を使ったトマトの煮物です。

★11月25日「和食献立」

11月24日は和食の日です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は日本人にとって大切なものです。給食では体によい魚や地産地消を考え練馬産の野菜を使用した練馬野菜のツナ和えを出します。



★10月使用農作物産地★ 10月2日から10月31日までの使用食材の産地です。

米 (青森・秋田)	人参 (北海道)	じゃがいも(北海道)	にんにく(練馬・青森)	大根 (北海道)
生姜 (高知)	もやし (栃木)	筍(福岡・熊本・宮崎・鹿児島)	豆もやし (群馬)	チンゲン菜 (千葉)
玉葱 (北海道)	長ねぎ (山形)	青ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)	里芋 (愛媛)
赤ピーマン(茨城)	きゅうり(群馬)	さつまいも (千葉)	しめじ (長野)	キャベツ (長野・練馬)
かぶ (青森)	えのき (長野)	さやいんげん(千葉)	白菜 (長野)	かぼちゃ (北海道)
パセリ (長野)	小松菜 (埼玉)	ブロッコリー(北海道)	セロリ (長野)	ニラ (千葉)
ごぼう (宮崎)				

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)						
1 金	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ゆず風味の白菜つけ 豆腐とじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とろふ みそ	こめ じゃがいも	しょうが はくさい きゅうり にんじん ゆず だいこん	585	16.6	26.8	2.5						
5 火	北海ラーメン 牛乳 小松菜のおかか炒め チョコケーキ	ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ひまわりあぶら バター しろごま ホットケーキミックス さとう	セロリー にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン ねぎ ごまつな	600	13.0	25.8	3.3						
6 水	タッカルビ丼 牛乳 白菜スープ	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン とろふ	こめ ひまわりあぶら さつまいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース はくさい コーン ごまつな ねぎ	633	13.6	29.6	2.0						
7 木	はちみつパンケーキ 牛乳 鶏肉のポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ だいず まぐろかん	しょくパン マーガリン はちみつ ひまわりあぶら じゃがいも こめぬかあぶら ごまあぶら さとう	レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	612	15.0	40.9	2.8						
8 金	ごはん 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮 ファイバーサラダ カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし あおのり ひじき ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら ひまわりあぶら しらすき じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン しょうが たまねぎ ほししいたけ さやえんどう	609	14.3	20.4	2.2						
11 月	キムタクごはん 牛乳 魚のもみじ焼き のつべい汁	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら しろごま マヨネーズ (エッグフリー) パンこ こんにゃく かたくりこ	だいこん キムチ(70%以上27品不使用) にんじん コーン ねぎ ごまつな	615	17.6	32.0	2.3						
12 火	上海焼きそば 牛乳 ポテトフライ 五目野菜スープ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく にんじん キャベツ もやし パセリ セロリー しょうが たまねぎ コーン ごまつな	619	15.4	32.6	3.1						
13 水	回鍋肉丼 牛乳 ビーフンスープ	ぶたにく まめみそ みそ ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら ビーフン	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ほししいたけ たまねぎ はくさい	591	14.8	26.6	2.5						
14 木	きびご飯 牛乳 いかのチリソース みそけんちん汁 やさいの辛子あえ	ぎゅうにゅう いか とりもも とろふ あぶらあげ みそ	こめ きびかたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ひまわりあぶら こんにゃく さといも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん もやし きゅうり	636	16.5	28.4	2.7						
15 金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 10品目のサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう だいず しらすぼし	こめ ひまわりあぶら こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん レーズン セロリー ピーマン だいこん かぶ みずな きゅうり れんこん あかピーマン	713	13.1	31.6	2.0						
18 月	ごはん 牛乳 とろふのまごころ焼き 練馬野菜のみそ汁 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく とろふ あぶらあげ みそ かいそう わかめ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ ごまつな きゅうり コーン	590	16.3	25.5	2.7						
19 火	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン じゃこサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ しらすぼし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり みかん	606	14.4	24.2	2.1						
20 水	ホットドック 牛乳 さつまいものシチュー	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく クリーム いんげんまめ	コッペパン バター こめあぶら こむぎこ ひまわりあぶら さつまいも	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	689	13.2	47.4	2.8						
21 木	こぎつねごはん 牛乳 干草焼き 呉汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう まぐろかん こうやどろふ みそ たまご だいず とうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう グリンピース ごまつな だいこん ねぎ	641	16.7	31.5	2.7						
22 金	ガーリックチキンライス 牛乳 キャベツ入りミートローフ 野菜とわかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とろふ わかめ	こめ ひまわりあぶら バター パンこ	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース もやし ねぎ	670	16.7	30.6	3.1						
25 月	麦ごはん 牛乳 さばの味噌歯焼 練馬野菜のツナあえ いらたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ まぐろかん たまご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろごま	しょうが ゆず ごまつな もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ いら	605	16.6	28.6	2.3						
26 火	ココア揚げパン 牛乳 ひじきのサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし みそ ぶたひきにく いんげんまめ	ねじりパン さとう あぶら ひまわりあぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん にんにく たまねぎ セロリー トマトかん パセリ	599	15.8	36.5	2.7						
27 水	クリームスバゲティ 牛乳 キャベツのマリネ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう パルメザンチーズ クリーム	マカロニ・スバゲティ オリーブゆ ひまわりあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー コーン ごまつな キャベツ りんご	626	14.1	35.7	2.0						
28 木	コーンピラフ 牛乳 大豆と野菜のスープ りんごゼリー	とりもも ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター ひまわりあぶら さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ りんごジュース	588	13.5	25.9	2.6						
29 金	わかめごはん 牛乳 鯖の石垣フライ れんこんのきんぴら 畑汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さわら たまご あおのり みそ	こめ こむぎこ パンこ しろごま まぐろ あぶら ひまわりあぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ごまつな	665	14.6	30.3	2.7						

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数20回

- * 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、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。
- * 学校給食用牛乳の予定産地は、千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	625	15.1	30.7	2.6	320	92	2.0	235	0.35	0.49	31	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上