

12月 給食だより



令和元年 12月2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

今年も残り僅かとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりつつあります。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

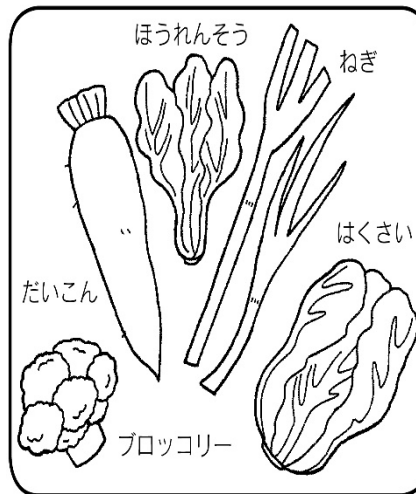
12月の口座振替日は、9日(月)です。

※再振替日は18日(水)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。



冬に美味しい野菜を食べよう



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆給食の献立のお話☆

★12月2日 「練馬大根一斉献立」

練馬区の小・中学校が練馬産の大根を使用した給食を作ります。11月30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て給食室の大きな釜で煮込み、みんなに人気の練馬スパゲッティを作ります。貴重な練馬区の伝統野菜を味わってください。

★12月20日 「冬至献立」

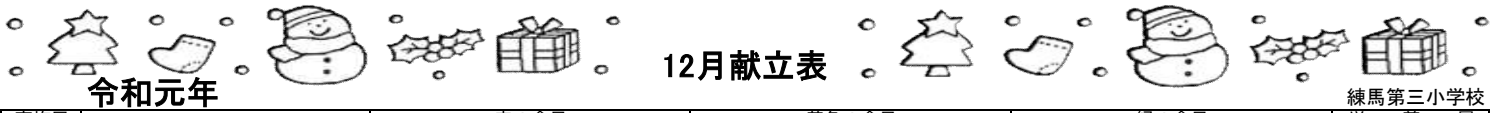
12月22日は冬至です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日で夜がもっとも長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪を引かないと言われていました。少し早いですが、冬至にちなみ給食ではプリの柚子香焼きとかぼちゃの煮物をだします。

★12月25日「セレクト給食」

今年最後の給食になります。この日は事前にアンケートをとったセレクトメニューの「照り焼きバーガー」か「フィッシュバーガー」どちらか選んだものを給食でだします。

★11月使用農作物産地★ 11月1日から11月29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 (青森)	大根 (千葉)
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 (茨城)
玉葱 (北海道)	長ねぎ(秋田・山形)	青ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)	里芋 (愛媛)
れんこん (茨城)	きゅうり(群馬)	さつまいも (千葉)	水菜 (茨城)	キャベツ (練馬)
かぶ (千葉)	えのき (長野)	赤ピーマン (茨城)	白菜 (茨城)	かぼちゃ (北海道)
パセリ (長野)	小松菜 (練馬)	ブロッコリー(群馬)	セロリ (長野)	ニラ (群馬)
ごぼう (青森)	ゆず (徳島)	レモン (愛媛)	絹さや (鹿児島)	



令和元年

12月献立表

練馬第三小学校

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)
2 月	練馬スパゲティ 牛乳 かみかみサラダ カラメルポテト	まぐろかんのり ぎゅうにゅう さきいか		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう ひまわりあぶら ごまあぶら さつまいも あぶら バター		だいこん レモン キャベツ きゅうり もやし にんじん		701	13.4	32.2	2.9
3 火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え 麩と三つ葉のすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とうふ		こめ さとう かたくりこ ごま やきふ		しょうが ねぎ もやし にんじん ほししいたけ みつば		622	17.1	27.1	3.4
4 水	チキンカレーライス 牛乳 花野菜のサラダ	とりもも ぎゅうにゅう いんげんまめ		こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン		724	12.3	29.5	2.1
5 木	チャーハン 牛乳 春巻き 豆腐ときくらげのスープ	たまご やきふた ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく とうふ		こめ ごまあぶら ひまわりあぶら さとう はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら かたくりこ		たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース しょうが もやし キャベツ セロリー にんにく きくらげ えのきたけ にら		627	15.0	32.3	3.0
6 金	豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 厚焼き卵 冬野菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご とりもも みそ		こめ おおむぎ ひまわりあぶら しらたき さとう さといも		ごぼう しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース だいこん しめじ はくさい かぶ ねぎ かぶ (は)		609	17.9	29.1	2.9
9 月	ごはん 牛乳 あじのから揚げ きんぴらごぼう わかめと白菜の味噌汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたかた わかめ とうふ みそ		こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ひまわりあぶら ごまあぶら こんにやく さとう しろうま じゃがいも		ごぼう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ		606	17.4	25.1	2.5
10 火	ミルクパン 牛乳 スパイシーチキン 野菜ソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりもも いんげんまめ		ミルクパン ひまわりあぶら こめあぶら マカロニ		たまねぎ にんにく セロリー レモン キャベツ にんじん ほうれんそう		583	18.4	36.0	2.6
11 水	豆腐とひき肉のあんかけ丼 牛乳 広東スープ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたかた		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		にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ		586	16.2	29.6	2.0
12 木	麦ごはん 牛乳 鶏のパン粉焼き 野菜の生姜醤油あえ 石狩汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ さけ		こめ おおむぎ パンこ さとう こめあぶら じゃがいも		キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが ごぼう たまねぎ コーン ねぎ		605	17.5	24.2	2.1
13 金	ピピンパ 牛乳 わかめスープ 果物(りんご)	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろうま じゃがいも		にんにく しょうが ぜんまい ほししいたけ もやし にんじん こまつな セロリー えのきたけ ねぎ りんご		603	15.5	29.7	1.9
16 月	きなこトースト 牛乳 バリバリサラダ コーンポテトスープ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン		しょくパン マーガリン さとう ワンタンのかわ あぶら ひまわりあぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン セロリー パセリ		625	12.0	39.3	2.5
17 火	きびご飯 牛乳 のりの佃煮 春菊のごま和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ きび さとう しろうま じゃがいも ひまわりあぶら しらたき じゃがいも		しゅんぎく もやし にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやえんどう		587	14.4	20.5	1.9
18 水	ガバオライス 牛乳 春雨スープ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン セロリー ほししいたけ はくさい チンゲンサイ		608	16.3	26.3	2.6
19 木	ツナごはん 牛乳 豆腐の中華煮 やさしいナムル	まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とうふ		こめ さとう ひまわりあぶら かたくりこ ごまあぶら しろうま		セロリー にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい もやし ほうれんそう		588	20.8	30.5	2.5
20 金	練馬ごはん 牛乳 プリの柚子香焼き かぼちゃの煮もの 玉ねぎとわかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ぶり みそ わかめ		こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう しろうま		にんじん だいこん だいこん (は) ゆず かぼちゃ たまねぎ ねぎ		622	17.2	28.1	2.8
23 月	スパゲティミートピーズ 牛乳 わかめサラダ みかんゼリー	とりひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ かんてん		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう バター ひまわりあぶら		しょうが 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 パセリ もやし きゅうり コーン みかんジュース みかんかん		642	14.8	24.0	3.2
24 火	麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ		622	18.0	26.8	3.0
25 水	丸パン 牛乳 鶏の照り焼き 魚のフライ ポイルキャベツ お豆のトマトスープ スチームドアップル	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく だいず		まるパン かたくりこ さとう こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら バター グラニューとう		セロリー しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ りんご レーズン		743	19.2	39.5	3.2

※ 食材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18回

- * 天候など、食材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	628	16.2	29.6	2.6	323	105	2.1	256	0.36	0.52	25	4.6
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