



5年生が収穫したもち米が、給食に登場しました！

11月17日（木）の給食では、本校の5年生が収穫をした20kgのもち米を使用して「大豆入りひじきごはん」を作りました。

5年生は、自分たちが収穫したもち米を使った献立ということで、とてもよく食べていました。

また、1年生に5年生が収穫したもち米を使った献立であることを伝えると「自分たちも、5年生になったらできるのかな。」と、楽しみな様子で給食を食べていました。

【当日の献立】

○大豆入りひじきごはん ○肉団子入りみそ汁
○きのこ野菜のおろし和え ○牛乳



12月5日は、練馬大根の日です

12月5日には、区立の小中学校が一斉に練馬大根を使用した献立を作ります。本校では、児童に人気がある、すりおろした大根とツナを使った「練馬スパゲティ」を作ります。

今回使用する練馬大根は、前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫する練馬大根です。

給食の時間より

11月に、練馬区で5年生を対象とした残食調査を実施しました。結果は、スープなどの汁物が少し残った日がありましたが、ごはんやサラダなどの野菜は、とてもよく食べていました。

12月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。好き嫌いなどで偏った食事をしていると、栄養バランスが崩れて体の抵抗力が低下し、風邪をひきやすくなります。

元気に冬休みを迎えるためにも、バランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：12月12日（月）

※口座振替手数料10円がかかります。

※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

★12月に使用する主な食材の産地（予定）★

えのき	長野県	ゆず	高知県・練馬区	ねぎ	練馬区・東京都
きゅうり	埼玉県	りんご	青森県	白菜	練馬区
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	かぶ	東京都
しょうが	高知県	玉ねぎ	北海道・東京都	しめじ	長野県
セロリ	長野県	小松菜	埼玉県・東京都	えのき	長野県
たけのこ	福岡県	じゃが芋	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県・東京都	キャベツ	練馬区・東京都	りんご	長野県
にんにく	青森県	大根	練馬区・東京都	みかん	熊本県
牛乳	千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道			米	青森県

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25～30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	618	23.3	27.8	325	2	239	0.4	0.5	22	4.1	2.7