

平成 27 年度

# 11月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク



「秋の日はつるべ落とし」といいますが、白晝れが驚くほど早くなりました。校庭の桜の葉も少しずつ色づきはじめ、秋の深まりを感じます。朝夕の気温も低くなってきました。これからの季節は、朝起きるのがつらくなってきます。寒い時こそゆとりをもって早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

給食試食会へのご参加  
ありがとうございました。

10月1日(木)に給食試食会が行われました。

今回の献立は・・・

“練馬スパゲティ、マスタードドレッシングサラダ、グレープゼリー”

育てる会の方々にいくつかリクエストを出していただき、その中から決めさせていただきました。

試食会当日には副校長先生に「野菜のお話」をしていただきました。

ex: とうもろこしのヒゲは何のためにあるの？ や、

ブロッコリーの表面の白い粉は何のためにあるの？ など、

野菜についてのためになるお話を聞くことができました。

ご記入いただいたアンケートでは、「野菜をたくさん摂るように心がけています。」「お肉ばかりでなく、魚も食べてほしいです。」といった、ご家庭での毎日の食事でご苦労されていることや、工夫されていることを知ることができました。今後の献立作成の参考にさせていただきたいと思っております。

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	626	24.1	30.0%	330	2.6	213	0.32	0.49	16	4.5	2.6
栄養摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の26～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

〈10月に使用した、原材料の産地〉

- 牛乳の主な産地・・・千葉、群馬、北海道 岩手 宮崎 秋田 青森  
肉・・・豚肉(群馬・茨城・埼玉) 鶏肉、鶏ガラ(岩手・青森)  
魚・・・いか(ペルー沖・青森) ししゃも(ノルウェー) 鮭(北海道)  
野菜、果物・・・人参(北海道)・ごぼう(宮崎・青森)・たけのこ(愛媛)  
・じゃがいも(北海道)・大根(青森・千葉・北海道)・玉ねぎ(北海道)  
・セロリー(長野)・パセリ(長野)・にんにく(青森)・さつまいも(千葉)  
・えのきだけ(新潟・長野)・しめじ(長野)・長ねぎ(岩手・青森・山形)  
・キャベツ(群馬・練馬区)・もやし(栃木)・ピーマン(岩手)  
・里芋(千葉・埼玉)・小松菜(埼玉)・ほうれん草(東京)・しょうが(高知)  
・白菜(長野)・チンゲンツアイ(千葉・長野)・プチトマト(青森)  
・きゅうり(群馬)・かぼちゃ(北海道)  
・なし(秋田)・みかん(福岡)・巨峰(長野) 米・・・秋田県産

☆11月の給食から☆

19日(木)は「練馬キャベツの白」です。

今年も練馬区内でとれた新鮮なキャベツが給食室に届きます。

この日は、区内の小中学校全校で一斉に練馬区産キャベツを使った献立を実施します。南が丘小では“回鍋肉”をつくります☆

また、20日(金)は「勤労感謝給食」です。

日頃お世話になっている主事さん、給食調理さん、学童擁護さん、地域の方々をお招きして、一緒に給食を食べます。

“ピーンズドライカレー”と“フルーツポンチ”をおいしく食べて、楽しい時間になるといいですね♪(^-^)

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。

※11月分を、11月10日(火)に引き落としいたします。