

給食だより

練馬区立中村中学校
平成27年11月号
校長 渡辺 政義
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

11月は勤労感謝の日があります。この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされています。わたしたちが食事できるのは、「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。日々、感謝して食事をしましょう。



しっかりかんで食べましょう！

11月8日は日本歯科会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康に良いことがたくさんあります。



- ◎満腹感が得られて肥満予防になる。 ◎脳の働きが活発になる。
- ◎だ液がたくさん出て虫歯予防になる。 ◎消化・吸収が良くなる。

8日の給食は、かみ応えがある食材やカルシウムが豊富な食材がたくさん出ます。よくかんで食べるよう意識しましょう。

人気メニュー 「豚肉の生姜焼き」 2日の給食に出ます！



- *材料（1人分）
- 豚もも・・・70g
 - 酒・・・1g
 - しょうゆ・・・1g
 - しょうが・・・0.5g
 - りんご・・・6g
 - 玉葱・・・4g
 - しょうが・・・1.7g
 - しょうゆ・・・4g
 - みりん・・・1g
 - 酒・・・1g
 - 三温糖・・・1g

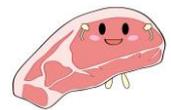
*作り方

- ① 豚肉に酒、しょうゆ、すりおろしたしょうがで下味をつける。
- ② 下味をつけた豚肉を焼く。
- ③ すりおろしたりんご、玉葱、しょうが、調味料を加熱する。
- ④ 焼いた豚肉に③をかけて出来上がり。

りんごと玉葱が入るので、甘味があるたれに仕上がります。しょうがの量は好みに調整してください。

1A、2B、2C、2D、3Cリクエスト給食です！

豚肉は鶏肉に比べ、**ビタミンB1**が多く含まれています。**ビタミンB1**は、糖質代謝の関与や神経機能を正常に保つ働きがあります。



11月26日練馬キャベツ登場です！

前日に収穫された練馬キャベツを

「回鍋肉」に使用します。



新鮮で栄養価の高い

練馬キャベツをおいしくいただきましょう。

給食費の引き落としにご協力ください

11月の引き落としは11月24日（火）です。

給食食材産地（10月分）

野菜…東京、練馬、高知、群馬、埼玉、北海道、長野、青森、茨城、岩手、山形、栃木、秋田、愛媛、福岡

魚類…千葉、宮崎、北太平洋、ベトナム、ノルウェー



肉類…鳥取、埼玉、茨城、群馬、千葉

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	821	32.7	24.8	408	3.4	341	0.54	0.61	41	6.4	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0