給食だより　12月号

令和2年度　開進第一中学校

今年も練馬大根がやってきます！！

今年も12月6日(日)に、区内の農家さんで「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されます。引き抜かれた大根約4500本は、翌日の練馬区内の小中学の給食で使われます。

練馬大根は長いから抜くのが大変！！

練馬大根引っこ抜き大会って何？？

幻、とまで言われる「練馬大根」。練馬区に住んでいても見たことがないという方もいらっしゃるのでは。幻と言われるまでになった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍～５倍の力が必要とされ、収穫がとても大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き大会」が開催され今年で14回目を数えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜きまくるイベントは練馬区の冬の風物詩になっています。
（練馬区ホームページより抜粋）

開一中は、引き抜かれた大根で麻婆大根を作ります。

12 月 の 献 立 よ り

1日　鬼まんじゅうは、さつま芋が入った蒸しパンです。見た目が鬼の金棒に似ています。

4日　大人気のメロンパンが登場します。丸パンにクッキー生地を乗せて焼きます。

7日　練馬区一斉給食（大根）

16日　世界の料理④　今月はラオス料理の「ラープ」です。ひき肉と玉ねぎを炒めたシンプルな料理ですが、ライムを絞って食べるのが特徴です。給食ではレモンを使います。

21日　「冬至」献立です。昼の時間が一番短い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。カロテンたっぷりのかぼちゃを食べて風邪予防しましょう。

25日　クリスマス献立　牛肉を使ったシチューを作ります。

主な野菜産地　11月の給食

人　参	北海道	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	北海道	ほうれん草	群馬県
れんこん	群馬県	かぼちゃ	北海道	じゃが芋	北海道	みかん	愛媛県
長ネギ	茨城県	しめじ	長野県	青梗菜	千葉県	か　ぶ	千葉県
ごぼう	青森県	小松菜	埼玉県	ピーマン	山形県	大　根	練馬区
パプリカ	茨城県	しょうが	高知県	白　菜	長野県	キャベツ	練馬区
もやし	栃木県	にんにく	青森県	さつま芋	千葉県		

一人一回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

12月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	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	819	14.3	27.7	2.9	342	104	2.6	302	0.48	0.56	40	5.1
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

★学校給食費の納入にご協力お願いします★
今月の引落し日は12月21日(月)です。
18日(金)までに口座へのご入金をお願いいたします。