



11月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			米養価 エネルギー たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		
1	水	黒米入り枝豆ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ くるみあえ なめこ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 生揚げ	小松菜 にんじん 枝豆 しょうが ネギ キャベツ 大根 なめこ	米 黒米 でんぷん 小麦粉 さとう こま 油 くるみ	881 33.7	
2	木	練馬スパゲッティ 豚しゃぶサラダ 姫りんご	○	牛乳 ツナ 豚肉 みそ のり	大根 にんじん キャベツ きゅうり 姫りんご	スパゲッティ さとう 油 こま	781 34.1	
3	金	お赤飯 揚げ鱈(フリ)のみぞれあんかけ 沢煮椀 白桃ゼリー	○	牛乳 ささげ(豆) フリ 豚肉	ネギ にんじん 水菜 しょうが 大根 たけのこ 干しいたけ えのきたけ	もち米 米 でんぷん こま 油 白桃ゼリー	839 30.5	
7	火	高野豆腐入り親子丼 れんこん入り豚汁 梨	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ 玉葱 さや いんげん ごぼう 大根 れん こん ネギ 梨	米 米粒麦 さとう で んぷん 油	770 35.4	
8	水	きなこ揚げパン コーンクリームスープ マカロニサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 生 クリーム 調理乳	にんじん 玉葱 コーン きゅ うり キャベツ	パン さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油	823 26.7	
9	木	ごはん 大豆のふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわと野菜のあえもの けんちん汁	○	牛乳 いり大豆 かつお 節 鮭 みそ ちくわ 豆腐 油揚げ 青のり	ピーマン 小松菜 にんじん しょうが キャベツ 玉葱 も やし ごぼう 大根 干しい たけ ネギ	米 さとう こんにやく 里芋 油 こま パター	762 36.1	
10	金	鶏と豆のおこわ もやしの香味あえ 根菜のごま汁	○	牛乳 鶏肉 緑豆 油揚 げ 生揚げ	にんじん 小松菜 しめじ ご ぼう 干しいたけ もやし にんにく しょうが 大根 れ んこん ネギ	米 もち米 さとう こ んにやく 油 こま	770 31.8	
13	月	定期テスト! 集中!						
14	火							
15	水	練馬キャベツのホイコーロー丼 ワンタンスープ 柿	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 干しい たけ ネギ キャベツ もやし 柿	米 米粒麦 さとう で んぷん ワンタン皮 油	752 31.5	
16	木	あんかけ焼きそば (うずら卵・イカ入り) 春雨と肉団子のスープ	○	牛乳 豚肉 イカ うず ら卵 鶏肉	にんじん チンゲンサイ しょ うが にんにく たけのこ も やし 玉葱 白菜 ネギ キャ ベツ	中華麺 でんぷん 春雨 油	814 38.3	
17	金	秋の吹き寄せごはん ハタハタの唐揚げ せんべい汁	○	東京牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ ハ タハタ	にんじん 干しいたけ ごぼ う しめじ ネギ	米 さつまいも さとう でんぷん 小麦粉 こんに やく かやきせんべい 油 ぎんなん	766 30.6	
20	月	米粉パン マカロニグラタン カリカリごぼう揚げ ブロッコリーのスープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 調理乳 粉チーズ	にんじん パセリ フロッコ リー 玉葱 マッシュルーム ごぼう しょうが にんにく キャベツ	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぷん じゃ がいも パター 油	866 33	
21	火	ごはん 家常(ジャージャン)豆腐 ナムル ラフランス	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生揚げ	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 干しい たけ 玉葱 ネギ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ラフランス	米 さとう でんぷん 油 こま	762 28.6	
22	水	ひじきごはん かぼちゃ入り厚焼き卵 からしあえ ごまみそ汁	○	牛乳 かつお節 卵 油 揚げ 豆腐 みそ ひじ き	かぼちゃ 水菜 小松菜 にん じん しょうが 玉葱 もやし 大根 ネギ	米 さとう こんにやく 油 こま	764 29.1	
24	金	ポークカレー ひよこ豆のサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 パター こ ま	858 26.1	
27	月	豚とれんこんのご飯 ちくわぶ汁 茶碗蒸し	○	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ かまぼこ 卵	にんじん 三つ葉 れんこん しょうが 大根 えのきたけ ネギ 干しいたけ たけのこ	米 こんにやく さとう じゃがいも ちくわぶ 油	770 33.1	
28	火	みそラーメン(煮卵うずら付き) 二色大学芋	○	牛乳 みそ 豚肉 うず ら卵	にんじん にんにく しょうが ネギ キャベツ もやし コー ン	中華麺 さとう さつまい も 水あめ 油 こま	887 30.1	
29	水	コーンピラフ 豆とマカロニのスープ ごまだれ芋サラダ みかん	○	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆 みそ	にんじん さやいんげん ほう れん草 玉葱 マッシュルーム にんにく コーン 白菜 キャ ベツ しょうが みかん	米 マカロニ じゃがい も さとう 油 こま	757 26.4	
30	金	五穀ごはん サメフライ れんこん入り金平 里芋のみそ汁	○	牛乳 モウカザメ 生揚 げ みそ わかめ	にんじん ごぼう れんこん 大根 ネギ	米 押麦 きび あわ もちたかきび 小麦粉 パン粉 こんにやく さ とう 里芋 こま 油	820 31.8	
今月の平均						学校給食摂取基準(12~14歳)		
802kcal 31.5g						820kcal 25~40g		



あつという間に11月です。空気が乾燥し、気温が下がってきました。当番の人がしっかり手を洗っていないと、風邪の菌がクラスメイトに渡ってしまいます。友達のためにも全員がしっかりと手洗い、うがいをしましょう。特にパンなど、手で触って食べる料理の時は気をつけて！

練馬区の残食調査・朝食調査（2年生のみ）があります。

区内の全中学校で、2年生対象で給食残食調査と家庭での朝食実態調査があります。残食調査では、しっかり食べて、よい結果を提出しましょう。2年生のクラスごとに集計します。今回の調査日は、15日（水）、21日（火）、22日（水）の3日間です。普段からよく食べてくれる2年生なので、何にも言うことはありません。よろしく！！

また朝食実態調査は、朝食の習慣を定着させ、朝食欠損生徒を減少させることを練馬区は目標としています。アンケート実施日は13日（月）～24日（金）の内1日です。

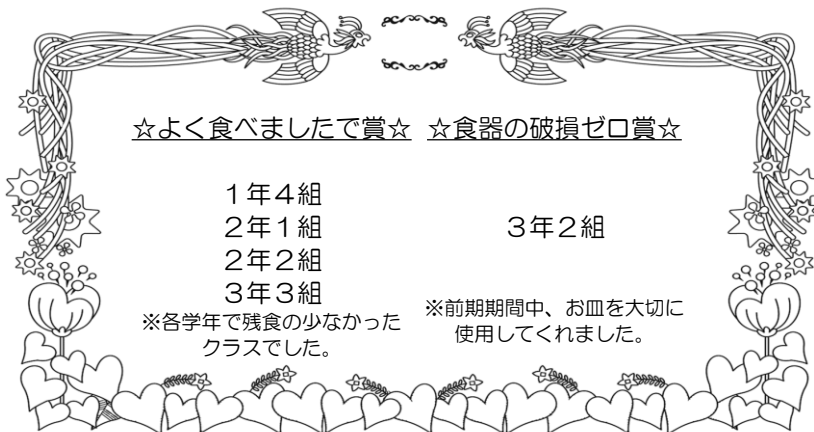
今月も、東北の郷土食が登場します。

11/17（金）には、10月とはまた違った東北の郷土食が登場します。

★**ハタハタの唐揚げ**…秋田県を代表する魚です。（なんと県魚！）秋田県ではこの魚から醤油をつくります。（しょつつるという魚醤です。）くせがなく、あっさりとした身は鍋にしてもおいしい魚です。

★**せんべい汁**…青森県の郷土料理です。「かやきせんべい」を割り入れて煮込むことで、すいとんのようなもちもちした食感になります。なお、このおせんべいは汁用なので、そのままでは食べられません。

給食委員会で、前期表彰を行いました。



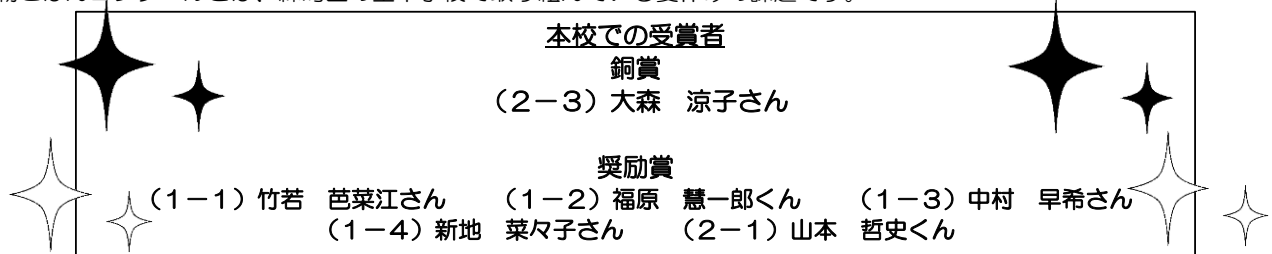
前期の給食の様子

給食をしっかり食べきるクラスが増えています。今年度、みなさんの食べっぷりを見て、ごはんの量を増やした日もあるほどです。この理由のひとつとして、クラスでの協力体制ができていて、準備が早く終わっているからではないかと思っています。

反対に残念だったことは、食器の破損ゼロのクラスがたった1クラスしかなかったことです。仕切り直して後期頑張りましょう！

朝ごはんコンクールの表彰・区役所での展示があります。（1、2年生）

朝ごはんコンクールとは、練馬区的全中学校で取り組んでいる夏休みの課題です。



銅賞に輝いた大森さんの朝ごはんは、練馬区役所1Fアトリウムにて見ることができます。展示期間は11月25日（土）～11月30日（木）12:00までです。

給食食材の
主な産地
(10月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
かつお節…静岡
鮭、サンマ、昆布、にんじん…北海道
卵、豚肉、こんにゃく…群馬
みそ…長野

鶏肉…宮崎
ネギ、マッシュルーム、さつまいも…茨城
ごぼう、にんにく…青森
里芋、カブ…千葉
もやし…栃木