



# 12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			栄養価 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>	
3	月	<b>練馬スパゲッティ</b> コールスロー さつまいものトリュフ 	○	牛乳 ツナ のり 調理乳 生クリーム	大根 にんじん 玉葱 キャ ベツ コーン	スパゲッティ 砂糖 さつ まいも 油 バター	860 27.1
4	火	豚とれんこんのごはん ちくわぶ汁 ゆず入り茶碗蒸し 	○	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ かまぼこ 卵	にんじん カブ 三つ葉 れ んこん しょうが 大根 え のきだけ ねぎ 干しいた け だけのこ ゆず	米 しらだき 砂糖 じゃ がいも ちくわぶ 油	754 30.1
5	水	ホットあんパン カリカリポテトサラダ マカロニスープ ラフランス 	○	牛乳 小豆 鶏肉 レンス 豆 ウインナー	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 ラフランス	パン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン 油	796 25.4
6	木	五穀ごはん サメフライ 炒り豆腐 里芋のみそ汁 	○	牛乳 サメ 鶏肉 豆腐 生揚げ みそ わかめ	にんじん 玉葱 干しいた け 大根 ねぎ	米 押麦 きび あわ た かきび 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 油	851 35.3
7	金	麻婆丼 チンゲンサイのナムル 	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干し しいたけ 玉葱 ねぎ もやし 白菜	米 押麦 砂糖 でんぷん 油 トウバンジャン	753 30.1
10	月	冬野菜のカレーライス ひよこ豆サラダ 	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんじん ブロッコリー に んにく しょうが セロリ 玉葱 カリフラワー カブ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 小 麦粉 油 バター カレー粉 ガラムマサラ	818 25.2
11	火	高野豆腐入り親子丼 呉汁 ココアプリン 	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 生揚げ 豆乳	さやいんげん にんじん し めじ 玉葱 大根 ねぎ	米 米粒麦 砂糖 でんぷ ん こんにゃく	858 38.3
12	水	五目おこわ おでん ニギスの唐揚げ 	○	牛乳 鶏肉 油揚げ うず ら卵 がんもどき はんぺ ん さつまあげ ニギス 昆布	にんじん 干しいたけ し めじ 大根	米 もち米 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ じゃがい も でんぷん 小麦粉 油	780 35.4
13	木	野菜たっぷり醤油ラーメン 里芋のみそがらめ 	○	牛乳 豚肉 なると みそ	にんじん にんにく しょう が 玉葱 白菜 ねぎ キャ ベツ もやし	中華麺 砂糖 里芋 油 こま	824 29.4
14	金	ごはん 鯖(サバ)のみそ煮 おひたし けんちん汁 	○	牛乳 サバ みそ 油揚げ 生揚げ 昆布	小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし 大 根 白菜	米 砂糖 こんにゃく 里 芋 油	759 32.5
17	月	キムチチャーハン もやしのナムル トックスープ 明日葉チーズケーキ 	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ク リームチーズ 生クリーム	にんじん チンゲンサイ 明 日葉粉 玉葱 ねぎ キムチ もやし きゅうり にんにく キャベツ しめじ レモン	米 砂糖 トック(もち) 小麦粉 油	838 25
18	火	米粉パン ペンネのミートソースグラタン フライドポテト ブロッコリーのスープ 	○	牛乳 ベーコン 豚肉 生 クリーム ピザチーズ 粉 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんにく 玉 葱 しょうが キャベツ	パン マカロニ 砂糖 小 麦粉 パン粉 じゃがいも 油 バター	888 37.4
19	水	ごはん 魚のハーブパン粉焼き にんじンドレッシングサラダ トマトシチュー 	○	コーヒー牛乳 スケトウダ ラ 豚肉 粉チーズ	パセリ にんじん トマト にんにく キャベツ もやし コーン しょうが 玉葱 セ ロリ	米 生パン粉 パン粉 砂 糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	821 30.5
20	木	ごはん 納豆入り厚焼き卵 わかめの酢の物 さつま汁 	○	牛乳 鶏肉 納豆 卵 鶏 肉 みそ わかめ	にんじん さやいんげん 玉 葱 干しいたけ カブ も やし 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖 さつまいも こ んにゃく 油	755 30.0
21	金	梅ちりめんごはん 鯖(サワラ)のゆずみそ焼き かぼちゃのすいとん汁 みかん 	○	牛乳 サワラ みそ 鶏肉 じゃこ	かぼちゃ 小松菜 梅干し しょうが ゆず にんにく 大根 白菜 ねぎ みかん	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 油	774 33.1

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)
808kcal 31.0g	830kcal 27~42g



今年最後の1ヶ月です。寒くなると朝起きるのがつらくなりますが、朝食をとる時間は確保するようにしましょう。栄養士伊藤は寒くなってきてから、いつもより朝食の量を増やしたところ、午前中温かく過ごせるようになりました。食べないと体が目覚めないの、体温が低いままです。ますますつらくなりますよ！



## 練馬区一斉「練馬大根」使用給食があります！

3日（月）に、練馬区内の全小中学校で練馬大根を使用した給食が出ます。この前日2日（日）には、「練馬大根ひっこぬき大会」が区内の畑で催されています。この大会で引っこ抜かれた大根が、各学校の給食に配布されるのです！普段給食は、みなさんのご家庭からいただいた給食費で食材を購入していますが、この日の練馬大根は区から配布されます。つまり、区のお金で大根を買っているのです。練馬区の農家さんが丹精込めて作った大根を、おいしくいただきます♪



## 放射線について～今の福島はどうなっているの？～

先日「中学生・高校生のための放射線副読本」が配られました。読んでみましたか？実は栄養士伊藤は、この秋福島県須賀川市へ行き、福島県の現在の状況や、放射線について専門家（放射線医学総合研究所、NPO法人食の安全と安心を科学する会）の方からお話を伺いました。副読本の内容を交えながらご紹介します。

**私たちの暮らしと放射線** 今も昔も、放射線は自然界にあるものです。私たちは普段から放射線を浴びながら暮らしています。また、レントゲンやがんの治療などにも放射線が使われており、よきパートナーともなり得るのです。

**日本と放射線** 日本で暮らしている人が1年間に浴びる放射線量は、平均2.1ミリシーベルト/年です。放射線量はその場所の土壌成分に左右されます。国内では関東よりも関西の方が、花崗岩が多い影響で放射線量がわずかに高いそうです。さらに海外では、日本の倍以上の放射線量を測定する場所で暮らしている人たちもたくさんいます。

**福島の現在** 農業が盛んな福島県では、原発事故以来様々な対応がされてきました。具体的には、

- ①除染作業…土の入れ替えや高圧水での枝の洗浄。
  - ②放射性セシウムの吸収をおさえる…カリウムをまくことで、食材がセシウムを吸収しないようにする。
  - ③食品の検査…福島県産のすべての食品群が対象。加工食品も検査している。基準値は2012年に1ミリシーベルト/年以下に引き下げられた。（以前は5ミリシーベルト/年）
- 現在の検査では、山菜で0.7%、果実と水産物で0.06～0.07%の割合で、基準値を越える食品が見つかっています。その他の食品は100%基準値をクリアしています。基準を越えた食品は市場に流通しないようになっています。

**お買い物をする時は** 市場に出回っている福島県産の食品は全て安全性が確認されています。どうしても不安なときは、検査結果をもらったり、HPで確認すればよいのです。

**専門家の方から話を聞いて心に残ったこと** 今回「NPO法人食の安全と安心を科学する会」の方からお話を聞いて1番考えさせられた言葉は、「安心＝安全×信頼」という公式です。安心と安全は同じではありません。科学的に安全が証明されていても、皆が安心するとは限らないのです。安心は気持ちの問題だからです。

興味のわいた人は、副読本を読んでみましょう♪



給食食材の  
主な産地  
(11月使用分)

米…秋田県産「萌えみのり」  
サンマ、きなこ、大豆、昆布…北海道  
豚肉、卵…群馬  
鶏肉…宮崎  
ハタハタ…鳥取  
大根、にんじん…千葉  
※キャベツ…練馬!

マッシュルーム、ピーマン…茨城  
小松菜…足立区  
にんにく…青森  
ねぎ…秋田  
ラフランス…山形  
生姜…高知  
えのきたけ…長野