



11月給食だより



令和3年 11月
練馬区立
石神井中学校

校庭の木々の葉も少しずつ色付いてきて、秋の深まりを感じます。急に気温が下がり、気温差で体調を崩しやすくなります。体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

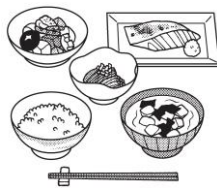
<11月23日は「勤労感謝の日」>



皆さんが毎日給食を食べられるのは、沢山の人が関わっているおかげです。食べ物を作っている生産者の方、食材を運んでくれる納入業者の方、調理をしてくれる調理員さん、給食費を支払ってくれている保護者の方…。そういった方に皆さんができることは何でしょうか？残さずに食べる、きちんと片付けるなど、感謝の気持ちを行動で表せると良いですね。

<11月24日は「和食の日」>

11月24日は、¹いい²日本³食⁴という事で「和食の日」です。食の西洋化が進んでいますが、米を主食とし、魚や肉・野菜・海そう・豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる和食は栄養バランスのよい優れた食事だと国際的にも評価されています。自分たちの住んでいる国の食事の良さを見直しましょう。



～お知らせ～

今年度 15 回目となる「自分で作る朝ごはんコンクール」の各校代表作品が、11月19日～30日の正午まで区役所1階アトリウムにて展示されます。本校からは、1-A 釘宮くん・1-C 桑原さんの作品が代表として出ています。どれもアイデアに満ちた素敵な作品ばかりです。ぜひお近くにお立ち寄りの際はご覧ください。



<10月分 主な使用食材の産地>

食材	里いも	きゅうり さつまいも 大根	ピーマン れんこん	しめじ えのきだけ 白菜 梨	パセリ さやいんげん チンゲン菜	鶏卵 もやし かんぴょう	にんじん 玉ねぎ・鮭 じゃがいも セロリ・小豆 大根・大豆	ごぼう りんご にんにく	小松菜 ほうれん草 豚肉
産地	練馬	多古町/産直	茨城	長野	千葉	栃木	北海道	青森	埼玉
食材	乾椎茸 レモン	エリンギ	生姜	鶏肉	みかん缶	キャベツ こんにゃく	みかん ジュース	長ねぎ	かつおぶし
産地	愛媛	新潟	高知	岩手	香川	群馬	熊本	山形	鹿児島

<今月の献立から>

8日：「太平燕（タイピーエン）」 郷土料理 ～熊本県～



明治時代に熊本にやって来た中国の人が故国の家庭料理をもとに考え出したスープ料理です。揚げたゆで卵が入ることが多いようですが、給食ではうずら卵の水煮を使っています。

9日：「いが栗ポテト」

初登場メニューです。スイートポテトの生地にも栗の甘露煮を混ぜて丸め、まわりに砕いたそうめんをまぶして揚げます。



17日：「ネリマルマリネ」 ～練馬キャベツ一斉給食～

練馬区の事業で、区内の全小中学校に練馬産のキャベツを配布され、一斉にキャベツを使用した給食を実施します。献立は各校の自由ですが、本校ではキャベツをたくさん味わえるサラダにしました。

学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回5日（金）、再振替22日（月）です。残高のご確認をお願いします。