



11月給食だより

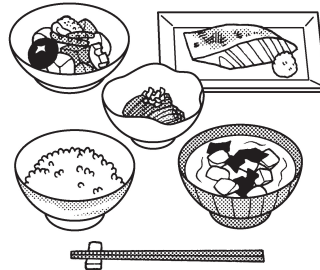


令和2年 11月
練馬区立
石神井西中学校

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。昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調節が難しい季節です。体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

< 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。和食に使われる日本の主な「だし」は、かつお節や昆布などの乾物を水で戻したり煮たりして、うまみを引き出したものです。だしには食材に旨味や香りを加え素材の味を引き出し、料理をおいしくする効果があり、和食には欠かせません。本校の給食でも11月24日の給食は「菊花寿司」・「肉じゃが」・「かき玉汁」とすべてのメニューでだしを使用します。和食ならではの優しく深いだしの味わいを感じてもらえると嬉しいです。



～お知らせ～

今年度で 14 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20日～30日の正午まで区役所アトリウムにて展示されます。どれもアイデアに満ちた作品ばかりです。ぜひご覧ください。



< 11月11日は練馬キャベツ一斉給食 >

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。本校ではたくさんのキャベツを味わえる回鍋肉丼を出す予定です。

11月～12月はキャベツのほかにも大根や里芋など様々な野菜が練馬区で収穫される季節です。地域で生産されたものをその地域の人が消費する「地産地消」は新鮮でおいしいものを食べられること・地域の食文化を守ること・エネルギーの削減など様々なメリットがあります。ぜひご家庭でも近くの直売所やスーパーで地場野菜を購入してみてください。



< 10月分 主な使用食材の産地 >

食材	もみ菜	れんこん 白菜・ 長ねぎ	ぶどう えのきだけ ぶなしめじ	さつまいも にら 豚肉	生姜 しらす干し	もやし	にんじん 玉ねぎ じゃがいも セロリ	キャベツ ほうれん草	ごぼう 大根 りんご にんにく いか	小松菜 わけぎ
産地	練馬	茨城	長野	千葉	高知	栃木	北海道	群馬	青森	埼玉
食材	柿	きゅうり 米	いわし	カジキ	ぶり	えび	ちりめん じゃこ	里いも	みかん、栗	鶏肉
産地	新潟	秋田	北海道	静岡	長崎	インドネシア	宮崎	愛媛	熊本	岩手

< 11月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	827	15.4	28.2	412	3.6	303	0.45	0.61	37	6.6	3.4
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。

学校給食費の徴収にご協力ください！

11月の引き落としは、11月2日（月）・11月30日（月）の2回です。今年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。

