

給食だより

令和3年度 11月号 大泉第二中学校

令和3年 10月28日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

「第15回 自分で作る朝ごはんコンクール」結果発表

練馬区中学校教育研究会食育部主催「第15回 自分で作る朝ごはんコンクール」の結果が発表されましたので、お知らせします。

朝の限られた時間の中で簡単に調理ができ、栄養バランスのよい朝ごはんを工夫して考えている様子が伺え、どれも素晴らしいものでした。

大二中は、1年C組女子1名が銅賞を受賞しました。銅賞の作品は、区役所で展示されます。また、1年A組男子2名・1年B組男子2名・1年C組女子1名・1年D組男子1名・1年E組女子1名が奨励賞を受賞しました。

お知らせ

「自分で作る朝ごはんコンクール」入賞作品展示

受賞された作品（金賞・銀賞・銅賞・特別賞）は、練馬区役所本庁舎1階アトリウムにおいて、11月19日（金）～11月30日（火）12時まで、展示されます。ぜひ、お時間をつくってお出かけください。



◇17日（水） 練馬区産キャベツ献立の日

キムタクご飯・キャベツしゅうまい・わかめと大根のスープ

練馬区では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を養う」ために、全小中学校一斉に「練馬区産のキャベツ」を使用した学校給食を実施します。

大二中では、練馬区産のキャベツを使ってキャベツしゅうまいを作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しんでみてください。

◇19日（金） 食育の日（毎月19日）

ガパオライス・トマトとたまごのスープ・りんご

今月の食育の日は、「タイ」がテーマです。

タイ料理の中から、**ガパオライス**を作ります。ガパオライスは、日本語で「バジル炒めご飯」です。日本では鶏肉を使用したものが一般的ですが、タイでは鶏肉だけではなく豚肉、魚介など様々な食材が使用されます。ガパオライスは、タイでは一般的ななじみの深い料理なので、どこの食堂にもあるタイの国民食です。

◇24日（水） 和食の日献立

ご飯・のりの佃煮・豚肉と生揚げのごま炒め・わかめとたまねぎのみそ汁

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう、11月24日が「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

和食は、2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

◇26日（金） 区役所の給食展示日

丸パン・チキンケバブ・カレー風味ポテトサラダ・ハブチュ Cholbas

この日は、大二中の給食の実物が区役所に展示される日です。お昼以降の時間に展示されますので、機会がありましたらご覧ください。

大二中では、今年度、毎月19日に世界の料理の献立を実施しています。区役所に展示するため、26日も世界の料理を実施します。

この日は、「トルコ」がテーマです。

トルコ料理は、中華料理、フランス料理と並ぶ世界三大料理の一つです。

イスラム教徒の多いトルコでは、豚肉はほとんど使われません。また、気候が肉牛の成育にも適さないため牛肉もあまり使われず、肉料理には羊肉や鶏肉が使われています。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

給食費はすべて食材費に充てられます。
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。



日	曜	牛乳	令和3年度 11月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源				
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
4	木	○	麦ご飯	鯖のカレー焼き	ひじきのサラダ	具だくさん味噌汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし コーン ほうとう 大根	米 大麦 砂糖 ジャガイモ	米油	781	18.6		
5	金	○	あぶたま丼		もやしの和えもの		とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	766	18.9		
8	月	○	中華丼		もやしと生揚げの中華スープ		さつまいもの包み揚げ		豚肉 うすら卵 いか とり肉 厚揚げ いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 もやし ねぎ レーズン	米 大麦 片栗粉 さつまいも 砂糖 きょうごの皮	米油 ごま油 バター	845	15.4
9	火	○	ビスキュイパン	鶏肉と大豆のトマト煮	コーンサラダ		卵 とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	丸パン いちごジャム 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	アーモンド バター 米油	871	14.7		
10	水	○	ご飯	さつまいも揚げ	磯浸し	きのこ汁	すり身 いか 卵 みそ 鶏もも 豆腐	牛乳 ひじきのり	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 大根 白菜 もやし しめじ えのきたけ なめこ	米 砂糖 片栗粉	米油	758	16.3		
11	木	○	きのこの和風スパゲッティ		ポテトとツナのソテー		フルーツヨーグルト		とり肉 まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ コーン みかん缶 バイナップル缶 桃缶	スパゲティ 片栗粉 ジャガイモ 砂糖	米油 バター	755	17.6
12	金	○	麦ごはん	生揚げのすき焼き風煮	アーモンド和え		豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油 アーモンド	767	15.4		
15	月	○	麦ごはん	魚のもじおろしがけ	キャベツのごま味噌和え	のっぺい汁	さわらみ そとり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし きゅうり 干しいたけ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	白ごま ごま油	767	18.6		
16	火	○	五穀ご飯	ごぼう入りつくね	切干大根とピーマンの炒め物	南瓜の味噌汁	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン がぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 きび あわ 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	767	16.4		
17	水	○	キムタクご飯	キャベツしゅうまい	わかめと大根のスープ		ベーコン 豚ひき肉 豚肉	牛乳 ひじき 寒天 わかめ	にんじん こねぎ	キムチ つぼ漬け ねぎ キャベツ 生姜 セロリー たけのこ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油 白ごま	756	14.8		
18	木	○	二色揚げパン (ココア・きなこ)	ポトフ	もやしとにんじんのサラダ		きな粉 豚肉 フインダー	牛乳	にんじん パセリ粉	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 ジャガイモ	米油 ごま油	833	14.1		
19	金	○	ガパオライス		トマトと卵のスープ		りんご		鶏ひき肉 大豆 とり肉 卵	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん トマト 小松菜	にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米油 ごま油	836	17.7
22	月	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン		じゃがいもの中華炒め		豚肉 うすら卵 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 ビーマン	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし にんにく	中華めん ジャガイモ	ごま油 米油	776	14.8		
24	水	○	ご飯	豚肉と生揚げのごま炒め	わかめと玉葱の味噌汁	のりの佃煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ 大根	米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米油 白すりごま	807	15.4		
25	木	○	ひじきご飯	ししゃもの青のり焼き	キャベツのおかか炒め	塩豚汁	鶏ひき肉 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき 手打ちししゃも 青のり	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ もやし 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	米油 ごま油	757	17.9		
26	金	○	丸パン	チキンケバブ		カレー風味ポテトサラダ	ハブチュ チョルパス	とり肉 ベーコン	牛乳	トマトピューレ にんじん パセリ粉	たまねぎ にんにく レモン きゅうり コーン	丸パン ジャガイモ 砂糖	米油 バター	826	16.5	
29	月	○	チキンカレーライス		パプリカサラダ		とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん 赤ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 香辛料	米油 バター ごま油	833	12.6		
30	火	○	あわご飯	魚のあずま煮	もやしと小松菜の辛子和え	じゃがいもの味噌汁	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 生姜 大根 しめじ ねぎ	米 あわ 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	米油 白ごま ごま油	753	17.1		

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	792	16.2	30.0	3.2	369	116	3.2	268	0.35	0.52	19	8.3