

令和元年度

11月給食だより

練馬区立旭丘小学校



秋も深まり、日に日に寒さが増してきました。11月8日は「立冬」です。

暦の上で冬が始まる日です。朝晩の冷え込みで体調を崩さないように、

規則正しい生活を心がけましょう。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすくなります。外から帰ってきた時や食事の前などは、手洗い、うがいを怠りに行いましょう。3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。すききらいせずに関わらず何でもバランスよく食べて、健康なからだをつくりましょう。

11月の給食目標は、『感謝の気持ちで食事をしよう』です。



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。

また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

保護者の方へお願い

☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、11月5日(火)です。



11月の献立から



◇7日(木) **世界の料理**

ルーローハン・わかめスープ・牛乳

「ルーローハン」は台湾の料理です。豚肉を香辛料の入った甘辛いタレで煮込んだものを、白いご飯にかけていただきます。



◇8日(金) **いい歯の日**

かき揚げ丼・じゃこのサラダ・みそけんちん汁・牛乳

11月8日は、いい(11)は(8)の日です。しょうぶな歯をつくるために、カルシウムが多く、かみごたえがある献立になっています。かむことを意識して食べてもらいたいです。

◇13日(水) **練馬産キャベツを使用した全校一斉給食**

ご飯・キャベツたっぷりミートローフ・キャロットソースサラダ・キャベツのみそ汁・牛乳

区内の小中全校一斉に、「練馬産キャベツ」を使った給食を実施します。これまでは6月のみの実施でしたが、今年度は11月にも実施されます。すべての料理に練馬区産の新鮮なキャベツとお野菜をつかいます！

◇15日(金) **リクエスト給食**

今月は1年1組のリクエストです！献立はお楽しみに！！

◇18日(月) **世界の料理**

チビート・マカロニのクリーム煮

「チビート」はウルグアイ東方共和国の料理です。パンにお肉をはさんだハンバーガー風の料理です。



◇25日(月) **お誕生日お祝いデー**

カレーうどん・海藻サラダ・チーズケーキ・牛乳

11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！今月はふかふかの「チーズケーキ」で誕生日をお祝いたします。

給食の食材の主な産地(9月)

・北海道	(玉葱、にんじん、じゃが芋、大根、トマト、さやいんげん、ピーズ、ミニトマト)		
・青森県	(にんにく、にんじん、ごぼう、ほうれん草)		
・岩手県	(鶏肉)	・群馬県	(キャベツ、きゅうり)
・山形県	(ピーマン、ねぎ)	・千葉県	(さやいんげん、里芋、かぶ)
・福島県	(さやいんげん)	・神奈川県	(小松菜)
・茨城県	(豚肉、ピーマン、ほうれん草)	・山梨県	(ぶどう)
・栃木県	(にら、もやし、卵)	・長野県	(セロリ、白菜、えのき、しめじ)
・東京都	(チンゲン菜、小松菜、まいたけ、かぼちゃ、かぶ)		