

11月給食だより



令和7年10月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 外岡 美子

秋らしく紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、新米、魚、肉、野菜、きのこ、果物などが一段とおいしさを増してきます。秋の実りをバランスよく生かした食事で、冬に備えて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月8日は「いい歯の日」～いい歯を作る食べ物～

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとるとよいです。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。歯を丈夫にしていい「歯」の材料となる食べ物を紹介します。意識していろいろと食べていい歯をつくりましょう。



給食を通して地産地消の良さを知ろう



地産地消とは、地域で生産されて農林水産物をその地域で消費することです。練馬区では、学校給食での地場産物の活用にも力をいれています。11月の豊二小の給食では、練馬区産のキャベツや里芋や大根などを使う予定です。学校給食に地場産物を活用することが、地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、環境問題や食料自給率といった課題にも目をむけるきっかけになればと思います。

11月24日は「和食の日」

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！

日本人の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に、「和食、日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。給食でも、ご飯を主食とした和食献立が中心です。だしのうま味をいかした優しい味わいの汁物や煮物は飲むとホッとします。実は、だしの「うま味」であるグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などの成分は日本人が発見しているんですよ！和食には大きく次のような特徴があります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g	食塩 g
							A	B1	B2	C			
11月分平均 (中学年)	604	24.7g(16.3%)	20.5g(30.5%)	318	91	2.1	268	0.37	0.51	25		6.4	2.5

11 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜		献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) ※中学年値	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
4	火	ごましおご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菊花入りおひたし みそけんちん汁 ★文化の日献立	牛乳 ぶり とり肉 みそ 豆腐	米 麦 黒ごま 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 小松菜 もやし にんじん 菊 ごぼう 大根 ねぎ	581 19.0	4日(火) ・ 菊花入りおひたし 11月3日の文化の日にちなん で、菊の花を使ったおひたしを 作ります。  5日(水) ・ ねり丸キャベツの一斉給食 練馬区でキャベツがとれる時期 になりました。とれたてのキャ ベツをたっぷり使って回鍋肉を 作ります。  7日(金) ・ かみかみメニュー 「よい歯の日」にちなんだメ ニューです。ちりめんじゃこや 切り干し大根など、かみごたえ のある、カルシウムが豊富な食 材を使用します。 
5	水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 ひじきとツナのサラダ くだもの（みかん） ★ねり丸キャベツの一斉給 食	豚肉 みそ 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり コーン 生姜 たまねぎ みかん	593 13.9	
6	木	スパゲティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ ミルクティプリン	ウインナー 豚肉 チーズ 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	スパゲティ 米油 ワンタンの皮 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュル ーム トマトピューレ ピーマン パセリ きゅうり キャベツ コーン	574 14.4	
7	金	ごまじゃこごはん 牛乳 鮭のパン粉焼き 切干大根のサラダ 野菜のみそ汁 ★かみかみメニュー	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 豆乳 油揚げ みそ	米 麦 白ごま 片栗粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖	にんにく 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 大根 もやし ねぎ 小松菜	619 19.5	
10	月	あんかけチャーハン 牛乳 じゃがいもと人参の中華炒め キャロットケーキ	豚肉 卵 牛乳	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖 きび砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干ししいたけ にんにく オレンジジュース	639 14.3	
11	火	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コールスロー 秋味シチュー	とり肉 牛乳 ウインナー 豆乳 生クリーム	丸パン 米油 砂糖 さつま芋 小麦粉 豆乳バター	生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	643 17.0	
12	水	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏むね わかめ 豆腐 卵 寒天 コンデンスミルク 豆乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ みかん缶	598 15.7	
13	木	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 青のりビーンズポテト	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 青のり	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ	587 18.1	
14	金	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し 塩肉じゃが くだもの（りんご） ★旬の食材「りんご」 	牛乳 さば 鶏もも	米 麦 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	638 15.9	
17	月	ガーリックライス 牛乳 白身魚のプロバンス仕立て 豆入りコーンスープ ★世界の味めぐり「フランス」 	ベーコン 牛乳 たら とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 豆乳バター コーンスターチ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米粉	にんにく パセリ たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん コーン	643 16.2	17日(月) ・ 世界の味めぐり 「フランス」 「 白身魚のプロバンス仕立て 」 フランス南部のプロバンス地方 の伝統的な料理をイメージしま した。トマト・にんにく・オ リーブオイルなどを使用するの が特徴です。 
18	火	アップルトースト 牛乳 ハムと野菜のソテー トマトシチュー	牛乳 ハム ウインナー 豚肉 チーズ	食パン バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター	りんご レモン もやし 小松菜 にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ	601 14.0	
19	水	麦ごはん 牛乳 ひじきふりかけ あじのコーンフレーク揚げ 白菜のみそ汁 ★旬の食材「白菜」	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ あじ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 白ごま 小麦粉 コーンフレーク パン粉	たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	647 22.8	
20	木	きんぴらごはん 牛乳 里芋の肉みそがらめ 白玉汁 くだもの（みかん） ★旬の食材「里芋」 	豚肉 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 里芋 片栗粉 白玉団子	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん にんに く たまねぎ 干ししいたけ にら 大根 白菜 小松菜 ねぎ みかん	617 12.6	
21	金	ごぼう入りドライカレー りんごジュース 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 アガー	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん しめじ レーズン りんごジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	615 10.5	
26	水	ちゃんぼん 牛乳 豆入りごぼうチップス ヨーグルト ★日本の郷土料理「長崎 県」	豚肉 水 竹輪 えび いか 牛乳 大豆 ヨーグルト	中華めん 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ セロリー 干ししいたけ もやし チンゲンサイ ごぼう	550 16.9	
27	木	わかめごはん 牛乳 ししゃものもみじ揚げ キャベツと小松菜のみそドレサラダ むらくも汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも みそ 豆腐 卵	米 麦 油 小麦粉 米油 砂糖 片栗 粉	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 もやし 干ししいたけ ねぎ	594 18.2	
28	金	きのこコーンのピラフ 牛乳 チキンのトマトソースがらめ お米のポタージュ	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュル ーム えのきたけ コーン 生姜 トマトピューレ セロリー パセリ	571 17.8	

※ 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ので、ご了承ください。（17回）

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。

学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。



<給食の食材の主な産地(11月予定)>

食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地
にんじん	千葉 北海道	ねぎ	埼玉 山形 青森	たまねぎ	北海道 兵庫	にんにく	青森	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
ごぼう	青森 宮崎	キャベツ	東京 群馬 練馬	しょうが	高知 茨城	さつまいも	茨城 千葉	豚肉	茨城 群馬 埼玉
小松菜	東京 埼玉	セロリー	茨城 長野	えのき	長野	菊	山形	鶏卵	栃木
もやし	栃木	ピーマン	茨城	しめじ	長野	りんご	青森 山形 長野	ちりめんじゃこ	瀬戸内
大根	神奈川 千葉	チンゲン菜	茨城 静岡	じゃがいも	北海道	みかん	熊本 愛媛 和歌山	鯖	九州 北海道
里芋	埼玉 愛媛	きゅうり	群馬 千葉	れんこん	茨城	米	岩手「ひとめぼれ」	鮭	北海道