## 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、たんぱく室、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。





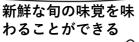






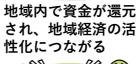


## 給食を通して地産地消の良さを知ろう











農業が活性化することで農地が保全され、 景観の維持や洪水の 防止につながる



運ぶ距離が短くなり、 エネルギーやCO2排 出が削減でき、環境 に優しい

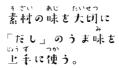


地産地消とは、地域で生産されて農林水産物をその地域で消費することです。練馬区では、学校給食での地場産物の活用にも力をいれています。11月の豊二小の給食では、練馬区産のキャベツや里芋や大根などを使う予定です。学校給食に地場産物を活用することが、地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、環境問題や食料自給率といった課題にも目をむけるきっかけになればと思います。

#### 11月24日は「和食の日」

日本人の食文化は、ユネスコ無形文化 遺産に、「和食、日本人の伝統的な目され、世界からも注として登録され、世界からも主食とれています。給食でも、ご飯を主食と味れています。だしのうま物はいかした優しい味わいの汁物や煮物はままりであるグルタミン酸やイノシを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。 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!







はじょうしせん 食事の場で自然の させつがみ 美しさや季節感を いけん 妻祖よる



はんちゅうしん
ご覧を中心に
いちじゅうさんさい
「一汁三菜」が
きほん
基本。



ねんちゅうとかう と みっせつ 年中行事と密がな 結びつき、人々のった。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
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 エネルギー 実施日 料 名 (kcal) たんぱく質 立 名 献立紹介 日曜 熱や力のもと(黄) 血や肉をつくる(赤) 体の調子を整える(緑) (%) \*中学年值 581 ごましおご飯 牛乳 4日(火) 米 麦 黒ごま 白ごま 砂糖 米油 生姜 小松菜 もやし にんじん |ぶりの照り焼き 菊花入りおひたし 火 牛乳 ぶり とり肉 みそ 豆腐 ・菊花入りおひたし こんにゃく 里芋 菊 ごぼう 大根 ねぎ みそけんちん汁 ★文化の日献立 19.0 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 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 作ります。 593 ひじきとツナのサラダ にんにく にんじん ピーマン キャベツ 豚肉 みそ 牛乳 ひじき 水 米麦 米油 砂糖 片栗粉 ねぎ きゅうり コーン 生姜 たまねぎ みかん くだもの(みかん) ★ねり丸キャベツの一斉給 まぐろ缶 13.9 食 5日(水) にんにく にんじん たまねぎ マッシュルー 574 ウインナー 豚肉 チーズ ・ねり丸キャベツの一斉給食 スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティ 米油 ワンタンの皮 牛乳 アガー 豆乳 木 練馬区でキャベツがとれる時期 砂糖 ごま油 トマトピューレ ピーマン パセリ きゅうり パリパリサラダ ミルクティプリン 生クリーム 14.4 キャベツ コーン 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。 619 ごまじゃこごはん 牛乳 ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 にんにく 切干大根 にんじん キャベツ 米麦白ごま片栗粉パン粉 ☆ | 鮭のパン粉焼き 切干大根のサラダ 米油 ごま油 砂糖 豆乳 油揚げ みそ きゅうり 大根 もやし ねぎ 小松菜 野菜のみそ汁 ★かみかみメニュー 19.5 639 米 麦 米油 片栗粉 ごま油 あんかけチャーハン 牛乳 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 月 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 10 豚肉 卵 牛乳 干ししいたけ にんにく オレンジジュース じゃがいもと人参の中華炒め キャロットケーキ 砂糖 きび砂糖 14.3 17日(金) ・かみかみメニュー 「よい歯の日」にちなんだメ 643 照り焼きチキンバーガー 牛乳 ニューです。ちりめんじゃこや とり肉 牛乳 ウインナー 丸パン 米油 砂糖 さつま芋 生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ 火 11 切り干し大根など、かみごたえ 豆乳 生クリーム コールスロー 秋味シチュー 小麦粉 豆乳バター しめじ 17.0 のある、カルシウムが豊富な食 材を使用します。 598 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏むね ビビンバ 牛乳 米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 12 水 わかめ 豆腐 卵 卵とわかめのスープ 杏仁豆腐 ごま油 片栗粉 小松菜 ねぎ みかん缶 寒天 コンデンスミルク 豆乳 15.7 587 麦ごはん 牛乳 牛乳 豚肉 えび 豆腐 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 13 木 生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ごま油 じゃが芋 大豆 青のり |豆腐のカレー煮| 青のりビーンズポテト 18.1 638 麦ごはん 牛乳 にんにく たまねぎ にんじん 金 |さばの文化干し 塩肉じゃが 米麦米油 じゃが芋 こんにゃく 牛乳 さば 鶏もも さやいんげん りんご くだもの(りんご) ★旬の食材「りんご」 15.9 17日(月) 643 ガーリックライス 牛乳 ・世界の味めぐり ベーコン 牛乳 たら とり肉 米麦 米油 豆乳バター にんにく パセリ たまねぎ トマト缶 月|白身魚のプロバンス仕立て 豆入りコーンスープ いんげん豆 コーンスターチ 「フランス」 トマトピューレ にんじん コーン 生クリーム オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米粉 ★世界の味めぐり「フランス」 「白身魚のプロバンス仕立て」 16.2 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 601 した。トマト・にんにく・オ りんご レモン もやし 小松菜 にんじん 食パン バター はちみつ 砂糖 アップルトースト 牛乳 牛乳 ハム ウインナー 米油 じゃが芋 小麦粉 火 コーン にんにく たまねぎ トマト 18 リーブオイルなどを使用するの ハムと野菜のソテー トマトシチュー 豚肉 チーズ 豆乳バター トマトピューレ が特徴です。 14.0 647 麦ごはん 牛乳 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 米 麦 砂糖 白ごま 小麦粉 19|x|ひじきふりかけ あじのコーンフレーク揚げ たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 あじ とり肉 コーンフレーク パン粉 油揚げ 豆腐 みそ 白菜のみそ汁 ★旬の食材「白菜」 22.8 ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん にんに 617 きんぴらごはん 牛乳 豚肉 牛乳 豚ひき肉 米 麦 米油 砂糖 里芋 片栗粉 |里芋の肉みそがらめ 白玉汁 20 木 高野豆腐 みそ 白玉団子 たまねぎ 干ししいたけ にら 大根 白菜 くだもの(みかん) ★旬の食材「里芋」 12.6 小松菜 ねぎ みかん 615 ごぼう入りドライカレー りんごジュース にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん 玉ねぎドレッシングサラダ 21 金 豚ひき肉 レンズ豆 アガー |米 麦 米油 小麦粉 砂糖 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 ぶどうゼリー 10.5 26日(水) ちゃんぽん 牛乳 550 ・日本の郷土料理 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 豚肉 水 竹輪 えび いか 豆入りごぼうチップス ヨーグルト 「長崎県」 水 26 牛乳 大豆 中華めん 米油 片栗粉 ごま油 ★日本の郷土料理「長崎 ヨーグルト チンゲンサイ ごぼう 長崎県の郷土料理「ちゃんぽ 16.9 県」 ん」を作ります。具だくさんの スープには、えびやいかなども 594 使用して魚介の風味を出しま わかめごはん 牛乳 炊き込みわかめの素 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 もやし |米 麦 油 小麦粉 米油 砂糖 片栗 27 木 ししゃものもみじ揚げ ししゃも みそ 干ししいたけ ねぎ 豆腐 卵 |キャベツと小松菜のみそドレサラダ| むらくも汁 18.2 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー 571 きのことコーンのピラフ 牛乳 ウインナー 牛乳 とり肉 28 金 チキンのトマトソースがらめ |米 麦 米油 じゃが芋 いんげん豆 生クリーム えのきたけ コーン 生姜 トマトピューレ お米のポタージュ 17.8 セロリー パセリ

※ 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)>

へ相及の及例の工物性に(17)11 た//										
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	