

# 12月給食だより



令和7年11月28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

早いもので、今年もあとわずかになりました。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。寒くなると水で手を洗うことや窓を開けることに気が進まなくなる時もありますが、手洗いやうがい、喚起を意識して行い、体調管理に気を付けましょう。

## からだの抵抗力を高める食事

私たちが病気にかかりそうになってとき、体は抵抗力を働かせて、病気を退治しようとします。この抵抗力を高めるためには、食事と休養と運動が大切になります。食事は、栄養のバランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜や果物を毎日とりましょう。

### 野菜をたっぷり！

野菜から、ミネラル、ビタミン、食物繊維を補給しましょう。旬の野菜には、その時期に体が必要とする栄養素が豊富に含まれます。



### 朝の果物は金！

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にとりましょう。

果物は、朝ごはんにとり入れるのがおすすめです。



### みそ汁1杯

#### 医者いらず！

朝食の臭たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品である“みそ”をとると、効果アップです。



### よくかんで食べる！

よくかんで食べると、消化がよくなり、栄養が体に吸収されやすくなります。

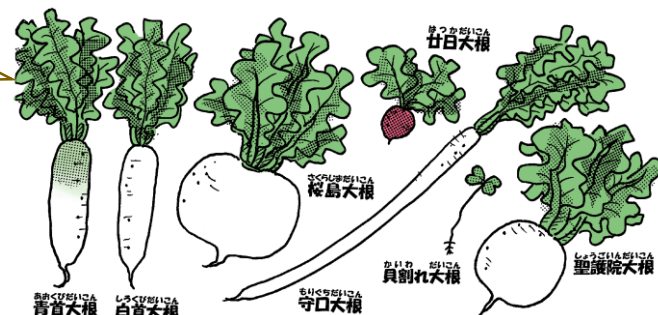
また、唾液がたくさん出て、歯や口の中がきれいになります。



## 大根の話

普段よく食べるのは青首大根です。

大根は一年中出回っていますが、秋から冬が旬の野菜です。白い部分には、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に、おろして食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃にやさしい野菜です。緑の葉には、カロテンやビタミンC・E・カルシウムが多く含まれています。



### 練馬大根

練馬大根は、長いもので1メートルほどの長さになります！



練馬区では、毎年12月に練馬大根ひっこぬき大会が行われ、区内の学校に届けられます。細くて長い練馬大根は、育てるのも抜くのも少し手のかかる野菜だそうです。伝統野菜を作り続けてくださっている農家の方に感謝したいですね。

## 給食調理風景

### ～野菜の下処理編～

野菜にはおなかの中を掃除してくれる食物繊維がたっぷりと含まれています。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大掃除をしましょう。



給食では、一日に、平均して100gほどの野菜を使っています。沢山の野菜は下処理だけでも、3時間前後かかります。



# 12 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 たんぱく質 (%) ※中学年度	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)		
1 月	ターメリックライス 牛乳 タンドリーチキンカレー お豆のフレンチサラダ ★おはなし給食「1つぶのおこめ」 	牛乳 とり肉 ヨーグルト 豆乳 ひよこ豆	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん	628 12.9	<b>11月(月)</b> <b>おはなし給食</b> <b>「1つぶのおこめ」</b> おはなしの舞台となるインドでよく食べられているカレーを作ります。 
2 火	米粉パン 牛乳 手作りみかんジャム ポテトグラタン ABCスープ	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム バルメザンチーズ	米粉パン グラニュー糖 片栗粉 米油 豆乳バター 小麦粉 ジャが芋 パン粉 マカロニ	みかん缶 みかんジュース たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ	560 17.6	
3 水	広東風ご飯 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮 にらたまスープ	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく にら	567 17.9	
4 木	麦ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ひじきと切干大根の煮物 みぞれ汁	牛乳 さば ひじき さつま揚げ 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 米油 片栗粉	にんにく ねぎ 生姜 切干大根 干しいたけ にんじん えのきだけ 大根 小松菜	603 19.6	
5 金	茶飯 牛乳 おでん 和風サラダ くだもの(かんきつ)	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ジャが芋 白ごま 米油	大根 キャベツ にんじん きゅうり みかん	579 15.3	<b>8日(月)</b> <b>「練馬大根」一斉給食</b> 12月7日に行われる「練馬大根 ひっこめぎ大会」で収穫された 大根を使った一斉給食です。練 馬区の小中学校で練馬大根を 使った給食を提供します。  <b>・練馬スバゲティ</b> 練馬区のオリジナル給食メ ニューです。大根をおろして ツナや調味料とよく煮た和風 ソースをかけたスバゲティで す。  <b>15日(月)</b> <b>世界の味めぐり</b> <b>～アメリカ～</b> アメリカ南部のルイジアナ州発 祥の「ジャンバラヤ」、ニュー イングランド地方でうまれた 「クラムチャウダー」を作りま す。 
8 月	練馬スバゲティ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 練馬大根のはっぱケーキ ★練馬大根一斉給食 	まぐろのり 牛乳 豆乳	スバゲティ オリーブ油 砂糖 ジャが芋 米油 小麦粉 きび砂糖	練馬大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん 大根	663 14.1	
9 火	わかめとじゃこのごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 和風肉団子鍋	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ 大根 生姜 ねぎ えのきだけ 白菜 小松菜	597 19.0	
10 水	タッカルビ丼 牛乳 ワナタンスープ りんごゼリー	とり肉 みそ 牛乳 アガー	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 ウェーブワナタン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 大根 ねぎ チンゲンサイ りんごジュース	637 14.4	
11 木	ゆかりごはん 牛乳 かじきの信田煮 白菜のごま和え 五目みそ汁 ★旬の食材「白菜」	牛乳 油揚げ かじき 大豆 みそ	米 麦 砂糖 白すりごま こんにゃく	白菜 にんじん 小松菜 大根 えのきだけ ねぎ	567 18.8	<b>17日(水)</b> <b>「練馬区産大根」一斉給食</b> 練馬区産の青首大根を使った一 斉給食の日です。練馬大根と青 首大根の違いを知ってもらえ たらと思います。 
12 金	麦ごはん 牛乳 ボークストロガノフ ブロッコリーサラダ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 豆乳入りホイップ 豆腐	米 麦 米油 小麦粉 砂糖 豆乳バター 白玉粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ みかん缶 りんご缶 桃缶	676 13.0	
15 月	ジャンバラヤ 牛乳 スパイシーポテト クラムチャウダー ★世界の味めぐり「アメリカ」 	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ粉	611 13.5	
16 火	とり五目おこわ 牛乳 ハタハタのからあげ きりたんぼ汁 くだもの(かんきつ) ★旬の食材「ハタハタ」 	とり肉 牛乳 はたはた 油揚げ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 きりたんぼ	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん まいたけ 白菜 小松菜 オレンジ	614 14.5	
17 水	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 キャベツときゅうりの中華味 パンチビーンズ ★旬の食材「大根」 	牛乳 大豆 豚ひき肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 だいこん にら キャベツ きゅうり	660 16.7	<b>22日(月)</b> <b>冬至献立</b> 今年の冬至は12月22日です。 冬至に入るゆず湯にちなんでゆ ずみそ焼きを作ります。また、 冬至に食べる習慣のある「ん」 のつく食材、かぼちゃ(はんき ん)を使ったすいとんを作ります。 
18 木	麦ごはん 牛乳 手作りのりたまふりかけ 肉豆腐 ゆずごまサラダ	牛乳 卵 かつお節 青のり のり 豚肉 豆腐	米 麦 米油 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 焼きごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 ゆず	571 16.5	
19 金	ビスキュイパン 牛乳 ボークビーンズ 野菜ソテー	卵 牛乳 豚肉 大豆	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 米油 ジャが芋	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	564 17.1	
22 月	麦ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 五色あえ かぼちゃすいとん ★冬至献立	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 麦 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉 米油	生姜 ゆず 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	593 19.0	
23 火	ほうとう 牛乳 竹輪の磯辺揚げ くだもの(りんご) ★日本の郷土料理「山梨県」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	ほうとう 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 りんご	596 17.9	<b>23日(火)</b> <b>日本の郷土料理</b> <b>～山梨県～</b>  <b>・ほうとう</b> 「ほうとう」は山梨県の郷土料 理です。うどんよりも太くて平 たいほうとう麺を使う煮込み麺 料理です。
24 水	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン 野菜スープ ココアムース ★クリスマスメニュー 	ベーコン とり肉 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ にんにく セロリー キャベツ コーン 小松菜	670 14.6	

※ 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。(18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。

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
12月分平均 (中学年)	609	24.6g(16.2%)	20.8g(30.7%)	328	91	2.5	267	0.37	0.50	30	6.8	2.6

## <給食の食材の主な産地(11月実績)>

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	北海道 千葉	ねぎ	青森	たまねぎ	北海道	菊	山形	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
ごぼう	青森	キャベツ	練馬 群馬 茨城	しょうが	高知	りんご	青森 長野	豚肉	茨城 群馬 埼玉
小松菜	東京 埼玉	セロリー	長野	さつまいも	茨城	みかん	愛媛	鶏卵	栃木
もやし	栃木	ビーマン	茨城	しめじ	長野	米	岩手	ちりめんじゃこ	瀬戸内
大根	千葉	にんにく	青森	じゃがいも	北海道	白いんげんまめ	北海道	鯖	九州 北海道
里芋	愛媛 練馬	きゅうり	群馬	さやいんげん	茨城	ひじき	長野 三重	鮭	北海道