１１月給食だより

令和８年１０月３０日
練馬区立豊玉第二小学校
校　長　　坪倉　一雄
栄養士　齊藤　尚美

秋も深まり、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。11月は新米やきのこ、根菜類など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。11月24日は「和食の日」です。給食でも、旬の食材やだしのうま味を生かして和食を取り入れ、日本の豊かな食文化を伝えていきたいと思います。

11月24日は「和食の日」



ごはんの良さを見直しましょう！



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。

だしのうま味を上手に使おう！

給食では、かつおや昆布をつかってだしをとっています。かつお節には「イノシン酸」、昆布には「グルタミン酸」というううま味成分が含まれています。この2つを組み合わせると、うま味がぐんと強くなり、おいしいだしになります。これを「うま味の相乗効果」といいます。おいしいだしをとることで、塩分が少なくてもおいしい料理ができます。



～地場産物を食べよう！～

11月26日(木)は、今年度2回目の区内小中学校一斉給食「地場野菜“ねり丸キャベツ”の日」です。今月は、“ねり丸キャベツ”を使って、「回鍋肉丼」をつくります。
地元で育てられたものを地元で食べることを「**地産地消**」といい、地域の活性化や新鮮なうちに食べることができるため食品ロスの削減にもつながります。
12月には、練馬区で育てられた「練馬大根」の使用も予定しています。

＜11月の食材の主な産地(予定)＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	宮城県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	群馬県 練馬区	牛乳	東京都　群馬県　岩手県　青森県 秋田県　宮城県　北海道　山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	千葉県 練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	鹿児島県 千葉県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 千葉県 埼玉県	かぼちゃ	北海道	白菜	長野県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県 静岡県	さつまいも	茨城県　千葉県	ねぎ	山形県 千葉県 茨城県	りんご	青森県　山形県
きゅうり	千葉県 群馬県	さといも	愛媛県　埼玉県	トマト	千葉県　熊本県	梨	栃木県　福島県
れんこん	茨城県	ほうれんそう	埼玉県	ピーマン	茨城県	柿	和歌山県　岐阜県
パセリ	千葉県　長野県	まいたけ	長野県	みかん	愛媛県 和歌山県 熊本県	菊花	山形県　新潟県

家庭数配付

11 月献立表

令和8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 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) ＊中学年値	献立紹介
2	月	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	559 18.2	**2日(月)** **・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。
4	水	プルコギ丼　牛乳 卵とわかめのスープ　くだもの（りんご）	牛肉 豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら ねぎ	586 16.0	
5	木	スパゲティナポリタン　牛乳 パリパリサラダ　スイートポテト ★旬の食材「さつまいも」	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 ワンタンの皮 米油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	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 パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン	585 13.7	
6	金	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	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	649 17.1	**9日(月)** **・かみかみメニュー** 「よい歯の日」にちなんだメニューです大豆やれんこんをカリカリに揚げて、かみごたえのある青のり揚げにします。カルシウムが豊富な食材を使用します。
9	月	麦ごはん　牛乳 ひじきふりかけ　豆腐のカレー煮 大豆とれんこんの青のり揚げ　★かみかみ給食	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 青のり ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ れんこん	599 19.0	
10	火	ピザトースト　牛乳 クラムチャウダー　くだもの（菊花みかん）	ハム チーズ 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	国内産小麦粉パン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん パセリ みかん	561 17.3	**11日（水）** **・世界の味めぐり「ブラジル」**
11	水	バターライス　牛乳 フェイジョアーダ　ヴィナグレッチサラダ ポンデケージョ　★世界の料理「ブラジル」	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 ウインナー　豆乳 チーズ 卵	米 麦 バター 米油 オリーブ油 砂糖 でん粉	パセリ にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト レモン パセリ	632 13.7	**・フェイジョアーダ** 肉や豆をよく煮込んだブラジルの代表的な家庭料理です。 **・ヴィナグレッチサラダ** 酸味のきいたドレッシングを手づくりします。 **・ポンデケージョ** ブラジル風のもちもちしたチーズパンです。
12	木	麦ごはん　牛乳 さばの文化干し　塩肉じゃが くだもの（柿）	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 柿	622 16.1	
13	金	きのことコーンのピラフ　牛乳 トマトシチュー　パンナコッタ	ウインナー　牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ コーン トマト缶 トマトピューレ	595 13.7	
16	月	長岡せきはん　牛乳 からあげ（カレー味）　和風じゃこサラダ のっぺい汁　★日本の郷土料理「新潟県」	金時豆 牛乳 とり肉 ほたて貝柱 かまぼこ ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 白ごま 片栗粉 米粉 米油 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 きゅうり	616 16.4	
17	火	肉汁うどん　牛乳 みそポテト　ヨーグルト ★日本の郷土料理「埼玉県」	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ ヨーグルト	米油 うどん じゃが芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 白ごま	干ししいたけ にんじん 白菜 小松菜 えのきだけ ねぎ	626 15.8	
18	水	きんぴらごはん　牛乳 ししゃもの紅葉揚げ　白玉汁 くだもの（みかん）　★十日夜	豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉団子	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 大根 白菜 小松菜 ねぎ みかん	585 16.6	**25日(水)** **☆だしで味わう和食の日** 11月24日は、「いい日本食の日」のごろ合わせで和食の日です。 和食の日にちなんで、ていねいにだしをとって、汁を作ります。
19	木	あんかけチャーハン　牛乳 大根サラダ　マーラカオ（中華風蒸しパン）	豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干ししいたけ きゅうり	642 14.1	
20	金	ドライカレー　牛乳 レモンとはちみつのハーモニーサラダ　★音楽会献立 ミルクココアプリン　（♪ドレミ給食）	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 小麦粉 はちみつ 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 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	676 13.7	**26日(木)** **・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ホイコーローを作ります。
25	水	わかめごはん　牛乳 鮭の西京焼き　野菜のごま酢あえ むらくも汁　★だしで味わう和食の日	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 白すりごま 片栗粉	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 干ししいたけ ねぎ	568 21.3	
26	木	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	
27	金	チキンライス　牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き ベーコンと白菜のスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれん草 白菜	582 18.8	**30日(月)** **・おはなし給食「ハリーポッター」** 11月30日からの読書旬間にちなんで図書室にある本とコラボした給食を出します。今回は、ハリーポッターの本にちなんで「魔法の杖（グリッシーニ）」をつくります。
30	月	ココアパン　牛乳 秋のクリームシチュー　玉ねぎドレッシングサラダ グリッシーニ（魔法の杖）　★おはなし給食	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	ココアパン 砂糖 米油 米粉 小麦粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	579 15.0	

※　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
11月分平均（中学年）	603	24.3g	21.3g	347	86	2.5	277	0.38	0.52	28	6.0	2.6