

令和3年度



# 給食だより 11月

令和3年10月29日発行  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
栄養士 池田 眞理子  
(児童数配布)

あき ふか ひ ひ さむ ま きゅう きおん へんか くわ くうき かんそう たいちょう くず  
秋が深まり、日に日に寒さも増してきました。急な気温の変化に加え、空気も乾燥し、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがい、衣服の調整をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 【季節の食材】



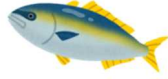
キャベツ



かぶ



さけ



ぶり



かき



ラ・フランス



りんご

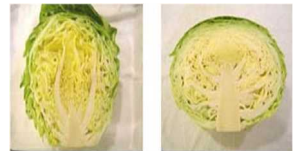
## ねりまさん 練馬産キャベツを食べよう!

まいとし 6月と11月、私たちの住む練馬区でとれたキャベツを給食で味わうことができます。キャベツは、練馬区の畑で一番多くつくられている野菜です。今年、17日(水)の献立【ホイコーロー丼】と【キャベツと卵の中華スープ】で使用する予定です。やわらかい春キャベツとは違い、身のひきしまった冬キャベツは煮物や炒めものにぴつたりです。味や食感を楽しみながら食べましょう。

外からみると...



中をみると...



左：春キャベツ 右：冬キャベツ

## 11月23日は、勤労感謝の日

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や作物など、その年の食料の収穫を感謝する日でした。普段の食事の裏には、作物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など様々な人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事ができることに感謝して食事をいただきます。

- 「いただきます」のあいさつをしていますか？
- 「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- よく味わって食べていますか？



## 「和食」のおいしさのひみつ

11月24日は、「いい日本食」のごろ合わせで、「和食の日」です。「和食」のおいしさの秘密は「だし」にあります。だしとは、食材を水に漬けたり煮だして、「うま味」成分を抽出したものです。和食では、かつお節、さば節、煮干し、昆布、干しいたけなどがあります。一種類だけ使うのではなく、複数を組み合わせることで、うま味をアップさせることができます。早宮小学校の給食でも、和食の日はずだしをとっています。だしのうま味を感じながら食べてみてください。

## 【10月】主な食材の産地について

にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) ねぎ(山形) にんにく(青森) 生姜(高知) 小松菜(埼玉)  
かぼちゃ(北海道) もやし(栃木) 白菜(長野) キャベツ(群馬) しめじ(長野) いんげん(千葉) 巨峰(長野) りんご(青森)  
鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 豚肉(茨城) さんま(国産) さわら(韓国) 鮭(ロシア) 牛乳(東京など)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。次回の引き落とし日は、11月10日(水)(再引き落とし日は25日)です。事前に口座の残高をご確認ください。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 11月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	月	カレーミートサンド 野菜スープ 柿  かき	豚肉 大豆	コッペパン 油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ 柿	552 kcal 22.5 g	鶏骨 カレー粉 塩 こしょう ワイン ケチャップ マスタード 醤油
2	火	ごまごはん さばの文化干し 磯香和え じゃが芋とたまねぎのみそ汁	さば のり 油揚げ みそ	米 ごま じゃが芋	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	575 kcal 23.2 g	かつお節 醤油 みりん 塩
<b>3日(水) 文化の日</b>							
4	木	ごはん イカのチリソース もやしのナムル トックスープ	いか 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん セロリー しいたけ たまねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	581 kcal 24.3 g	鶏骨 塩 こしょう 酒 豆板醤 ケチャップ パプリカ粉 チリパウダー 醤油 酢
5	金	焼肉ガーリックライス ABCスープ なし  なし	豚肉	米 油 砂糖 バター じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 生姜 ほうれん草 小松菜 なし	598 kcal 23.2 g	鶏骨 醤油 酒 塩 こしょう ワイン
8	月	ごはん ぶりの照り焼き こまつなのあえもの いなか汁  ぶり	ぶり 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	567 kcal 25.0 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩 一味唐辛子
9	火	じゃこ入りふりかけごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	しらす干し おかか 青のり 豚肉 大豆 さつま揚げ	米 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ	570 kcal 22.6 g	塩 醤油 酒 みりん
10	水	ココア揚げパン トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肉	コッペパン 砂糖 油 じゃが芋	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	582 kcal 21.1 g	鶏骨 塩 ワイン ケチャップ マスタード こしょう 醤油 酢 ココアパウダー
11	木	麦ごはん 和風豆腐ハンバーグ そくせきづけ わかめのみそ汁	ひじき 豚肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 油 砂糖 パン粉 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 生姜 えのきたけ ねぎ	588 kcal 26.2 g	かつお節 みりん 醤油 塩 こしょう
12	金	ごぼう入りドライカレー マセドアンサラダ おかしな目玉焼き(デザート)	豚肉 寒天 乳酸菌飲料	米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん トマト ごぼう たまねぎ セラー レーズン きゅうり とうもろこし 桃缶	622 kcal 18.9 g	ケチャップ 塩 ワイン カレー粉 ケチャップ 酢 こしょう 粉からし
15	月	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ おかか和え さつま汁  ししゃも	わかめ ししゃも 青のり おかか 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま 油 小麦粉 さつま芋	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	553 kcal 23.4 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩
16	火	丸パン かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ 青菜とコーンのスープ ★練馬キャベツ給食★	豚肉 卵	丸パン 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	560 kcal 23.0 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ マスタード 中濃ソース 粉からし 醤油
17	水	★練馬キャベツ給食★ ホイコーロー丼 キャベツと卵の中華スープ ラ・フランス  キャベツ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	にんにく にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリー たまねぎ こねぎ 洋なし	579 kcal 22.7 g	鶏骨 酒 醤油 みりん 塩 こしょう ラー油
18	木	茶めし おでん 野菜の酢みそ和え	昆布 さつま揚げ がんもどき うずら卵 揚げポール みそ	米 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ 砂糖 油	大根 にんじん キャベツ もやし	592 kcal 21.8 g	かつお節 昆布 塩 醤油 酒 みりん 酢
19	金	鮭のクリームスパゲティ ポテトフレンチサラダ  さけ	鮭 牛乳 クリーム チーズ ハム	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ほうれん草 きゅうり とうもろこし	655 kcal 28.2 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう 酢 粉からし
22	月	ごはん チーズダッカルビ 大根のゆず風味 わかめスープ	鶏肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 きゅうり ゆず ねぎ	561 kcal 23.5 g	鶏骨 酒 チョウジン 醤油 塩 酢 こしょう
<b>23日(火) 勤労感謝の日</b>							
24	水	五目ひじきご飯 さけの西京焼き かぶの和風汁  かぶ	鶏肉 ひじき 油揚げ 鮭 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ にんにく 生姜 かぶ しめじ	551 kcal 28.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 酒 塩 みりん
25	木	手作りシナモンロール コーンシチュー カラフルサラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし きゅうり キャベツ ビーマン もやし	560 kcal 20.2 g	鶏骨 ドライイースト 塩 ソフト ベーキングパウダー こしょう ワイン パプリカ粉 粉からし 醤油
26	金	ピピンパ サンドアップチゲ りんご  りんご	豚肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 白菜 キムチ ねぎ にら りんご	628 kcal 30.2 g	鶏骨 醤油 みりん 豆板醤 塩
29	月	長崎ちゃんぽん風ラーメン チーズ入りいももち	豚肉 なたし いか チーズ	中華めん ごま油 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	558 kcal 24.3 g	鶏骨 豚骨 酒 塩 醤油 こしょう みりん
30	火	ごはん さばのおろしソースがけ ほうれん草のごまあえ かきたま汁	さば 鶏肉 豆腐 卵	米 ごま 砂糖 片栗粉	大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ こねぎ	570 kcal 27.6 g	かつお節 塩 醤油 みりん こしょう

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・牛乳は毎日あります。
- ・給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

11月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	580	16.6	30.7	2.6	330	92	2.2	196	0.29	0.47	17	6.6

(児童数配布)