

令和3年度

給食だより

12月

令和3年11月30日発行

(児童数配布)

練馬区立早宮小学校

校長 須藤 田鶴子

栄養士 池田 真理子



今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。12月は「師走」といいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休み、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調をくずすことがないように3食しっかり食べて、十分な睡眠をとってよく体を休め、元気に過ごせるようにしましょう。

【季節の食材】



だいこん



キャベツ



はくさい



ブロッコリー



かぶ



さわら



ゆず



みかん

12月6日(月)は“練馬大根”を使った給食です



11月の練馬産キャベツ給食に続いて、【練馬大根給食】を実施します。12月5日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根を給食で使います。6日の給食には、早宮小学校で大人気の、大根おろしがたっぷり入った「練馬スパゲッティ」が登場します。楽しみにしてください！

大根は、春から夏にかけてやや辛みが強く、秋から冬にかけて甘みが増していきます。部位によっても異なり、下にいくほど辛みが増します。



練馬大根(写真右)は根の長さが50~80cmととても長いです。青首大根(写真左)と比べて首が細く、中央が太いため、収穫には強い力が必要です。

◆◆ 練馬大根とは ◆◆

練馬区の伝統野菜です。江戸時代から栽培されるようになりました。練馬大根は水分が少なく、実がしまっています。この特徴を生かし、昔からたくあんづくりに加工され親しまれてきました。時代の流れとともに、現在の生産量はとても少なくなっています。

12月のこんだてより～「冬至」と「かぼちゃ」～



12月22日(水)は「冬至」です。寒い冬を元気に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入る習慣があります。かぼちゃは夏の野菜ですが、冬まで保存ができて、ビタミンも豊富なため、昔から重宝されました。この日の給食は、「魚のゆずみそがけ」と「かぼちゃすいとん」がです。しっかり食べて、寒さにたえられる体をつくりましょう。

【11月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) じゃがいも(北海道) 生姜(高知) にんにく(青森) キャベツ(群馬) もやし(栃木) ねぎ(青森) ほうれん草(埼玉) 小松菜(埼玉・茨城) 大根(千葉) ごぼう(青森) かぼちゃ(北海道) りんご(山形) さば(ノルウェー) ぶり(長崎) さけ(北海道) いか(ペルー) 豚肉(茨城) 鶏卵(青森) 鶏肉(宮崎) 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。今月の引き落とし日は、**12月10日(金)**(再引き落としは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

12月の献立表



令和2年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			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	水	ツナ入り菜めし 肉じゃが 磯香和え	ツナ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ のり	米 油 砂糖 ジャが芋 しらたき	にんじん 大根 たまねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ	561 kcal 23.4 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩
2	木	ごはん さけの塩麹焼き キャベツのおかか和え 豚汁	鮭 おかか 豚肉 豆腐 みそ	米 塩こうじ 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	583 kcal 27.7 g	かつお節 昆布 塩 酒 醤油 みりん
3	金	麻婆豆腐丼 サンラータン みかん	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら えのきたけ トマト チンゲンサイ みかん	627 kcal 27.6 g	鶏骨 醤油 酒 豆板醤 塩 こしょう 酢 ラー油
6	月	練馬スパゲッティ マセドアンサラダ りんごヨーグルト	ツナ のり ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ジャが芋 油	大根 にんじん きゅうり とうもろこし りんご缶	635 kcal 25.0 g	醤油 酢 塩 こしょう 粉からし
7	火	ごはん さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ すずしろ汁	さば みそ 鶏肉	米 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 もやし にんじん きゅうり ごぼう 大根 しめじ	580 kcal 26.0 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油 酢 塩
8	水	きつねごはん ししゃもの石垣揚げ かしわ汁 みかん	豚肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜 みかん	580 kcal 24.2 g	かつお節 昆布 醤油 塩 酒 みりん
9	木	はちみつレモントースト 冬野菜のクリームシチュー コーンサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 クリーム かぶ	食パン マーガリン はちみつ ジャが芋 バター 小麦粉 油 砂糖	レモン セロリー にんにく にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	609 kcal 21.0 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう パセリ粉 醤油 酢
10	金	麦ごはん 和風おろしハンバーグ こまつなのあえもの かきたま汁	牛肉 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	たまねぎ 大根 こねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん えのきたけ	659 kcal 29.3 g	かつお節 塩 こしょう ナツメグ 醤油 みりん 酒 一味唐辛子
13	月	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ じゃがいもの味噌汁	さば 油揚げ わかめ みそ	米 ごま 砂糖 ジャが芋	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ	565 kcal 26.4 g	かつお節 塩 醤油
14	火	味噌ラーメン 煮卵 大根のゆず風味	豚肉 みそ なると うずら卵	中華めん ごま油 油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん とうもろこし キャベツ しなちく にら ねぎ 大根 きゅうり ゆず	518 kcal 22.6 g	鶏骨 豆板醤 塩 こしょう 醤油 酒 酢
15	水	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ	鶏肉 クリーム	米 油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	606 kcal 19.7 g	鶏骨 酒 塩 醤油 粉 酢 かん しょう油 ナツメグ パセリ粉 しょう油 クミン粉 中濃ソース ケチャップ
16	木	いわしのかば焼き丼 けんちん汁 りんご	いわし のり 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま油	大根 にんじん しめじ 小松菜 ねぎ りんご	560 kcal 24.6 g	かつお節 昆布 酒 醤油 塩 みりん
17	金	ぶどうパン 練馬野菜のグラタン ミネストローネ	牛乳 豆乳 鶏肉 クリーム チーズ ベーコン ウインナー いんげん豆	ぶどうパン 油 米粉 マカロニ ジャが芋 パン粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー にんにく セロリー トマト	557 kcal 24.4 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ケチャップ
20	月	わかめごはん 魚と野菜の五色あえ いなか汁	わかめ メルルーサ 大豆 豆腐 みそ	米 ごま 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	566 kcal 24.3 g	かつお節 醤油 酒 みりん
21	火	チキンライス 冬野菜のポトフ みどりの蒸しパン	鶏肉 豚肉 ソーセージ 卵 豆乳	米 油 ジャが芋 バター 砂糖 米粉 チョコレート	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム 生姜 グリーンピース 大根 キャベツ ブロッコリー 小松菜	647 kcal 21.0 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ワイン 醤油 ベーキングパウダー
22	水	ごはん 魚のゆずみそがけ おひたし かぼちゃすいとん	さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず 白菜 もやし 小松菜 大根 にんじん ねぎ かぼちゃ	588 kcal 25.1 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
23	木	食パン・手作りみかんジャム チリコンカン ごまドレサラダ	豚肉 大豆	食パン 砂糖 コーンスタース 油 ジャが芋 砂糖 ごま	みかん缶 みかんジュース セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	550 kcal 20.8 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう ケチャップ パセリ粉 醤油 クミン粉 バター 酢
24	金	カレーピラフ キャベツと鶏だんごのスープ ココアプリン	鶏肉 ベーコン アガー 豆乳 クリーム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース セロリー ねぎ キャベツ	564 kcal 19.8 g	鶏骨 ケチャップ ワイン カレー粉 塩 こしょう 酒 醤油 ココア

1月の献立表

11	火	高野豆腐のそぼろ丼 おひたし おしるこ	★鏡開き★ 鶏肉 高野豆腐 小豆	米 油 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん ねぎ しいたけ 白菜 もやし 小松菜	677 kcal 26.5 g	かつお節 酒 醤油 塩
----	---	---------------------------	---------------------	-------------	----------------------------------	--------------------	----------------

- ・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(中学生)

※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。

12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	586	16.4	30.7	2.5	330	90	2.2	205	0.26	0.48	17	6.0

(児童配布)