



給食だより 11月

令和4年10月31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



だいこん



にんじん



はくさい



さば



さわら



かき



みかん

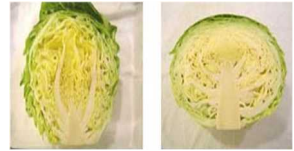
11月9日

ねり丸キャベツ給食

外からみると...



中をみると...



左：春キャベツ 右：冬キャベツ

◆ねり丸キャベツとは◆ 練馬区で生産されたキャベツのこと。ブランドとして売り出すために、このようなかわいい名前になったそうです。

毎年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。練馬区は、キャベツの農地面積が23区内でトップクラスであり、都内ナンバー1の生産量を誇ります。また、練馬区の畑で一番多くつくられている野菜です。9日(水)の献立【ホイコーロー丼】で使用する予定です。身のひきしまった冬キャベツは煮物や炒めものにぴったりです。味や食感を楽しみながら食べましょう。

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 (秋田) にんにく (青森) 生姜 (高知) 小松菜 (埼玉)
ほうれん草 (群馬) もやし (栃木) キャベツ (群馬) 大根 (北海道) しめじ (長野) まいたけ (栃木) なし (新潟)
鶏肉 (宮崎) 鶏卵 (青森) 豚肉 (茨城) 鮭 (ロシア) さんま (台湾) さば (千葉) シイラ (長崎) 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。次回の引き落とし日は、**11月10日(木)** (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。



「早起早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

11月の献立表



令和4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	火	きのこピラフ ポトフ 夕焼けゼリー  にんじん	鶏肉 ベーコン ワインナー 寒天	米 パター 油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー にんにく 生姜 キャベツ オレンジジュース	562 kcal 17.8 g	鶏骨 塩 ワイン こしょう 醤油 パセリ粉
2	水	ごはん さばの文化干し もやしあえ じゃがいものみそ汁  さば	さば 油揚げ わかめ みそ	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	もやし にんじん きゅうり ねぎ	563 kcal 22.8 g	かつお節 醤油 こしょう 酢 塩
3日(木) 文化の日							
4	金	茶めし おでん 野菜の酢みそあえ  だいこん	昆布 さつま揚げ がんとどき うずら卵 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 醤油 酒 塩 みりん
7	月	あんかけチャーハン パリパリサラダ  はくさい	卵 豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 ワフダン	セロリー にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	591 kcal 24.6 g	鶏骨 塩 こしょう 酒 醤油 酢
8	火	きなこ揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ  ブロッコリー	きな粉 いんげん豆 ベーコン 豚肉	油 コッペパン じゃが芋 砂糖	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ	576 kcal 26.0 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ バブリア 中濃ソース オールスパイス 酢 粉からし
9	水	★ねり丸キャベツ給食★ ホイコーロー丼 わかめスープ りんご  キャベツ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ りんご	550 kcal 21.7 g	鶏骨 酒 ラー油 醤油 みりん 塩 こしょう
10	木	ごはん ぶりの照り焼き こまつなのあえもの 根菜のみそ汁	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	571 kcal 25.9 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩 一味唐辛子
11	金	ごぼう入りドライカレー ポテトフレンチサラダ フルーツゼリー  ごぼう	豚肉 大豆 寒天	米 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん ごぼう たまねぎ セロリー レーズン トマト きゅうり とうもろこし みかん缶 バイン缶 桃缶	621 kcal 20.9 g	ケチャップ カレー粉 タシ 塩 酢 オールスパイス バブリア ソフト ガーリックパウダー コリアンダー ワイン アラマツケ ケチャップ 粉からし
♪ 12日(土) 音楽会 ♪							
14	月	わかめごはん 肉じゃが じゃこ入りあえもの	わかめ 豚肉 さつま揚げ しらす干し	米 ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	551 kcal 21.2 g	かつお節 酒 みりん 醤油 塩 酢
15	火	麦ごはん さわらの香味焼き にんじんしりしり 青菜のみそ汁  さわら	さわら まぐろ 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま油	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	562 kcal 27.2 g	かつお節 醤油 酒 みりん 一味唐辛子 塩 こしょう
16	水	しょうゆラーメン メンマ炒め 大学芋  さつまいも	豚肉 なたと	中華めん ごま油 油 砂糖 さつまいも みずあめ ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ しなちく	608 kcal 21.4 g	鶏骨 煮干 塩 こしょう 酒 醤油
17	木	キャベツと豚肉のバター風味丼 すまし汁 柿  かき	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 パター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ 小松菜 柿	554 kcal 22.1 g	かつお節 昆布 酒 醤油 塩 こしょう
18	金	ごはん さばのおろしソースがけ キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ごま	大根 ねぎ キャベツ にんじん	554 kcal 25.2 g	かつお節 塩 醤油 みりん
21	月	ごはん かぶのみそ汁 さつまいものごまだんご 5年生 移動教室	鶏肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 さつまいも 白玉粉 ごま	にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ かぶ ねぎ	561 kcal 19.3 g	かつお節 醤油 酒 塩 みりん
22	火	丸パン コロツケ ゆでキャベツ イタリアンたまごスープ 5年生 移動教室	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 チーズ	丸パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	552 kcal 28.6 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ クスターソース 中濃ソース 粉からし 醤油 パセリ粉
23日(水) 勤労感謝の日							
24	木	ごはん さけの西京焼き わかめのごま醤油あえ かきたま汁 5年生 休業日	鮭 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	もやし 小松菜 にんじん えのきたけ こねぎ	552 kcal 28.6 g	かつお節 みりん 酒 醤油 塩 酢 こしょう
25	金	ピビンパ わんたんスープ	豚肉 卵	米 油 砂糖 ごま油 ワフダン	生姜 にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	583 kcal 26.7 g	鶏骨 みりん 豆板醤 醤油 塩 こしょう
28	月	ごはん かじきのバーベキュー焼き おひたし 豚汁	かじき 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 はちみつ じゃが芋 こんにゃく ごま油	生姜 たまねぎ にんにく トマト みかんジュース 白菜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	587 kcal 26.0 g	かつお節 昆布 酒 酢 塩 こしょう バブリア 利ハクダ 醤油
29	火	カレーうどん じゃがいものキンピラ炒め みかん  みかん	豚肉 油揚げ	油 砂糖 片栗粉 うどん こんにゃく じゃが芋 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 ごぼう みかん	591 kcal 23.7 g	かつお節 昆布 塩 醤油 カレー粉 一味唐辛子
30	水	じゃこ入りふりかけごはん すき焼き風肉豆腐 ししゃもの磯辺揚げ	しらす干し おかか 青のり 牛肉 豆腐 ししゃも	米 ごま 油 しらたき 砂糖 小麦粉	生姜 にんじん 白菜 しいたけ しめじ ねぎ	602 kcal 27.0 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん

- ・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	574	16.5	30.4	2.5	332	90	2.2	209	0.29	0.46	16	6.0

(児童数配布)