

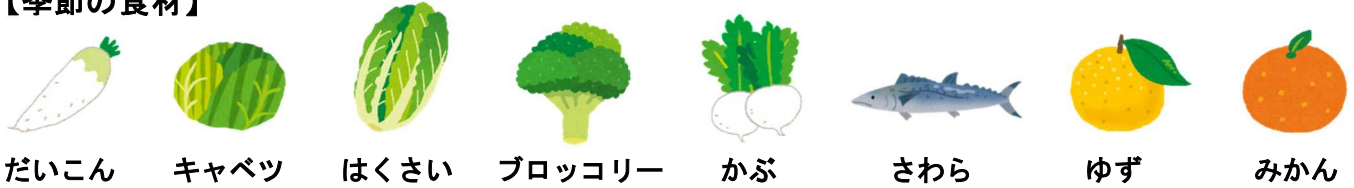


給食だより

12月

今年も残すところ、あと一か月となりました。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ccoliー かぶ さわら ゆず みかん

12月5日 練馬大根を使った給食



11月のねりま丸キャベツ給食に続いて、「練馬大根給食」を実施します。練馬大根は12月4日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれたものが各校に配られます。5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「練馬スパゲティ」が登場します。楽しみにしててください！

◆練馬大根とは◆

江戸時代から栽培されている、練馬区の伝統野菜。水分が少なく、実がしまっているのが特徴で、昔からたくあんづくりに加工されてきた。時代の流れとともに、現在の生産量は少なくなってきている。



根の長さが50~80cmととても長く、青首大根と比べて、首が細く、中央が太い。

写真左：青首大根 右：練馬大根

大根は、秋から冬にかけて甘みが増す。部位により味も異なり、下にいくほど辛い。

練馬小麦 さとのそら

来年3月に、農の景観を区民とともに育て・守る畑をコンセプトとした「(仮称)農の風景公園」を高松に開園します。開園に先がけて昨年从小麦を栽培し、実った穂が収穫されました。その小麦から製粉してできた小麦粉を使った「オレンジケーキ」を、5日(月)に提供します。貴重な小麦粉ですので、よく味わって食べましょう。

12月のこんだてより ~「冬至」と「かぼちゃ」~



12月22日(木)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。21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(練馬・茨城) もやし(栃木) ねぎ(青森) 白菜(茨城) チンゲンサイ(静岡) ブロccoliー(埼玉) 大根(千葉) しめじ(長野) さば(ノルウェー) ぶり(国産・韓国) さけ(北海道) さわら(韓国) 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12日(月)**(再引き落としは26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




練馬区立早宮小学校

令和4年度

日	曜	こんだて名	おもな食品とばたらき			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	木	ごはん さけのたつたあげ キャベツのごまあえ かぶの和風汁 	鮭 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ にんじん かぶ しめじ	554 kcal 26.7 g	かつお節 昆布 醤油 酒 塩 みりん
2	金	いわしのかば焼き井 けんちん汁 ラ・フランス 	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 洋なし	552 kcal 23.7 g	かつお節 昆布 酒 醤油 塩
5	月	練馬スパゲティ ブロッコリーのサラダ 練馬小麦のオレンジケーキ 	ツナ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 バター	大根 ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジジュース	647 kcal 24.6 g	醤油 酢 塩 こしょう 粉からし
6	火	きつねごはん ししゃもの磯辺あげ さつま汁 みかん 	豚肉 油揚げ ししゃも 青のり 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 小麦粉 さつま芋	にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ みかん	652 kcal 25.4 g	かつお節 醤油 塩 酒
7	水	麦ごはん さばの塩焼き おかかあえ じゃがいものみそ汁 	さば おかか 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 じゃが芋	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ	553 kcal 26.7 g	かつお節 塩 酒 醤油 みりん
8	木	中華丼 野菜チップス みかん 	豚肉 かまぼこ いか うずら卵	米 油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ れんこん かぼちゃ みかん	601 kcal 21.3 g	鶏骨 酒 塩 こしょう 醤油
9	金	ごはん 和風おろしハンバーグ こまつなのおえもの なめこ汁 	牛肉 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 油 パン粉 砂糖 ごま油	たまねぎ 大根 こねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ みつば	627 kcal 26.7 g	かつお節 塩 こしょう ナツメグ 醤油 みりん 一味唐辛子
12	月	ひじきごはん 肉じゃが じゃこ入りあえもの	鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 さつま揚げ しらす干し	米 油 砂糖 じゃが芋 しらたき ごま油 ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ 小松菜 もやし	576 kcal 22.9 g	かつお節 醤油 酒 みりん 塩 酢
13	火	ココアあげパン 冬野菜のボルシチ ツナと枝豆のサラダ 	豚肉 クリーム チーズ ツナ缶	コッペパン 砂糖 油 じゃが芋 ごま油	セロリー にんにく にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー トマト もやし 枝豆	554 kcal 22.5 g	鶏骨 塩 コア こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース 醤油 パセリ粉 酢
14	水	チキンカレーライス コーンサラダ みかん	鶏肉 クリーム	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	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 きゅうり とうもろこし みかん	650 kcal 19.8 g	鶏骨 酒 塩 こしょう カレー粉 クリーム チーズ ソフト チーズ パン ケチャップ チリペッパー コッペパン ケチャップ ナツメグ ウスターソース コリアンダー ウスターソース 中濃ソース 醤油 酢
15	木	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	590 kcal 25.1 g	かつお節 醤油 酒 みりん
16	金	焼きうどん かきたま汁 ごまドーナツ	豚肉 なた おかか 青のり 鶏肉 豆腐 卵	うどん 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ こねぎ	557 kcal 26.0 g	かつお節 酒 塩 こしょう 醤油 ウスターソース 中濃ソース ベーキングパウダー
19	月	ごまごはん 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	670 kcal 28.0 g	塩 酒 豆板醤 ラー油 醤油 酢
20	火	チョコチップパン 練馬野菜のグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ ベーコン ウインナー いんげん豆	チョコチップパン 油 米粉 マカロニ じゃが芋 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	567 kcal 23.0 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 ケチャップ
21	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 塩 みりん
22	木	ごはん チーズダッカルビ 大根のゆず風味 にらたまスープ 	チーズ 鶏肉 豆腐 卵	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 片栗粉	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 にら	600 kcal 26.3 g	鶏骨 酒 醤油 コチュジャン 塩 酢 こしょう
23	金	チキンライス つくね豆乳スープ ココアプリン	鶏肉 豆乳 アガー クリーム	米 油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 白菜 グリーンピース 大根 しめじ	623 kcal 23.1 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 みりん ココア ラム酒

1月の献立表

10	火	ふりかけごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜のゆず風味	おかか 青のり 豚肉 さつま揚げ	米 ごま 油 じゃがいも こんにやく 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 白菜 小松菜 ゆず	558 kcal 21.4 g	塩 醤油 酒 みりん
11	木	高野豆腐のそぼろ井 おひたし おしるこ 	鶏肉 高野豆腐 小豆	米 油 白玉粉	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。

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	598	16.4	30.6	2.5	346	92	2.4	211	0.25	0.46	18	5.6

(児童配布)