



給食だより 11月

令和5年10月31日発行
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
栄養士 長谷川 彩音
(家庭数配布)

あき ふか ひ ひ さむ ま きゅう きおん ていか 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。急な気温の低下や空気の乾燥により、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがい、衣服の調整、規則正しい食生活をして冬に備えましょう。

11月8日 ねり丸キャベツ給食

◆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。8日(水)の献立【ねりまるキャベツスープとキャベッキー(練馬区ホームページにレシピ掲載)】で使用する予定です。味や食感を楽しみながら食べましょう♪

給食の料理を作ってみよう!



早宮小学校のホームページに、給食の写真とレシピを掲載しています!ぜひご家庭でも作ってみてください♪

- | | | | |
|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 5/16 ツナごはん | 5/18 スパイシーポテト | 6/13 きなご豆乳トースト | 6/20 キムチチャーハン |
| 6/28 いももち | 7/5 のりのつくだ煮 | 7/11 ABCスープ | 7/18 さばの香味焼き |
| 9/11 ジャージャー麺 | 9/25 ヤンニョムチキン | 9/27 キャラメルポテト | 10/2 鶏肉のごま焼き |

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。改めて、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」のごろ合わせから、「和食の日」とされています。「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出したりして「うま味」成分を抽出したものです。

だしには、かつお節・さば節・煮干し・昆布・干しいたけなどを使います。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、和食の日は必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(青森) にんにく(青森) 生姜(高知) 小松菜(埼玉) ほうれん草(栃木) 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(静岡) 梨(栃木) 鶏肉(岩手) 鶏卵(青森) 豚肉(熊本) 鮭(北海道) ハタハタ(鳥取) さば(欧州) まだら(アラスカ) 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(金)**(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。



「早寝早起朝ごはん」

11月の献立表



練馬区立早宮小学校

令和5年度

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	ごはん さばの塩焼き もやし和え 根菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 なたね油	もやし にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	544 kcal 27.0 g	しょうゆ こしょう 酢 塩 かつお節 昆布
2	木	黒砂糖食パン スパニッシュオムレツ ポトフ	牛乳 ベーコン ソーセージ 卵 鶏肉	黒砂糖パン なたね油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん かぶ キャベツ パセリ粉	561 kcal 25.3 g	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース 鶏骨
3日(金) 文化の日							
6	月	茶めし おでん おひたし	昆布 牛乳 さつま揚げ はんぺん がんもどき	米 こんにやく じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	大根 にんじん 白菜 もやし 小松菜	518 kcal 20.2 g	かつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん
7	火	あんかけチャーハン パリパリサラダ	卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ワントンの皮	セロリ にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし コーン たまねぎ	556 kcal 23.4 g	塩 鶏骨 酢 しょうゆ
8	水	きのこピラフ ねりまるキャベツスープ キャベーク	鶏肉 牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 バター なたね油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ	560 kcal 21.5 g	塩 白ワイン こしょう しょうゆ
9	木	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のみそ和え 豆腐のごま汁	牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま	小松菜 キャベツ にんじん ねぎ	549 kcal 25.7 g	酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布
10	金	ごぼう入りドライカレー ポテトフレンチサラダ 夕焼けゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天	米 なたね油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ごぼう セロリ レーズン トマトピューレ きゅうり コーン オレンジジュース	622 kcal 21.0 g	ターメリック カレー粉 ガラムマサラ クミン オールスパイス コリアンダー 赤ワイン 塩 酢 こしょう からし
★ 11日(土) 学芸会 ★							
13	月	ごはん ホキのみじ焼き 磯香和え ずまし汁	牛乳 ホキ のり 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし)	にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	504 kcal 22.8 g	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ みりん 昆布 かつお節
14	火	しょうゆラーメン メンマ炒め 大学芋	豚肉 なたね油 牛乳	中華めん ごま油 なたね油 砂糖 さつま芋 水あめ 黒ごま	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	602 kcal 21.3 g	塩 こしょう しょうゆ 昆布 かつお節 酒
15	水	わかめごはん 肉じゃが れんこんサラダ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん きゅうり コーン	530 kcal 20.3 g	昆布 かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩 酢 こしょう
16	木	ホイコーロー丼 卵入り中華コーンスープ みかん	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 卵	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ コーン みかん	603 kcal 23.7 g	酒 みりん 塩 こしょう 鶏骨
17	金	ごはん さわらの西京焼き 豚肉と大根の煮物 なめこ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖	生姜 大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん なめこ ねぎ みつば	538 kcal 26.3 g	しょうゆ 酒 みりん 昆布 かつお節 塩
20	月	きんぴらチーズドッグ コールスローサラダ クリームスープ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン なたね油 砂糖	にんじん ごぼう キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ パセリ粉	571 kcal 25.0 g	しょうゆ みりん 一味唐辛子 酢 塩 鶏骨 白ワイン こしょう
21	火	ごはん モウカサメのマヨネーズ焼き わかめのしょうゆ和え 豚汁	牛乳 さめ わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 なたね油 じゃが芋 こんにやく ごま油	たまねぎ パセリ粉 もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	547 kcal 26.8 g	白ワイン こしょう 塩 酢 しょうゆ 昆布 かつお節
22	水	きつねごはん かぶの和風汁 さつまいものごま団子	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 なたね油 砂糖 片栗粉 さつま芋 白玉粉 ごま	にんじん かぶ しめじ 小松菜	539 kcal 20.3 g	塩 しょうゆ 昆布 かつお節
23日(木) 勤労感謝の日							
24	金	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 おかか和え こづゆ	牛乳 鶏もも 大豆 かつお節 はたて	米 片栗粉 なたね油 砂糖 里芋 こんにやく 焼きふ	生姜 ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 干しいたけ 小松菜	560 kcal 24.1 g	しょうゆ 酒 みりん 昆布
27	月	ごはん あじの香味焼き 切干大根の塩炒め 沢煮糰	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 切干大根 もやし 干しいたけ 大根 にんじん しめじ ほうれん草	513 kcal 27.3 g	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 昆布 かつお節
28	火	キャベツと豚肉のバター風味丼 けんちん汁 みかん	豚肉 牛乳 豆腐	米 なたね油 砂糖 バター こんにやく ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 大根 小松菜 ねぎ みかん	542 kcal 22.0 g	酒 しょうゆ 塩 こしょう 昆布 かつお節 みりん
29	水	抹茶きなこ揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	きな粉 牛乳 いんげん豆 ベーコン 豚肉	コッペパン グラニュー糖 なたね油 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 トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ	523 kcal 21.8 g	抹茶 塩 鶏骨 こしょう 中濃ソース しょうゆ パプリカ粉 オールスパイス 酢 からし
30	木	ごはん 生揚げのうま煮 ししゃものからあげ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 なたね油 里芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん	565 kcal 23.8 g	昆布 かつお節 しょうゆ 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。

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	552	17.0	29.9	2.5	323	85	2.0	193	0.28	0.46	13	4.9

(家庭数配布)