



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。風邪などで体調を崩すことがないように、3食しっかり食べて、十分な睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

12月4日 練馬大根を使った給食



11月のねり丸キャベツ給食に続いて、「練馬大根給食」を実施します。
 12月3日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根が各校に配られます。4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、昔からたくあんづけに加工されてきました。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ます。



秋から冬にかけて甘みが増す。
 部位により味も異なり、下部ほど辛い。

根の長さが50~80cmととても長く、
 首が細く、中央が太い。

12月22日は冬至です！

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。
 22日の給食は、「赤魚のゆずみそがけ」と「かぼちゃすいとん」がです！

--リクエスト給食(保健給食委員会)--

- 各クラスで選んだ献立が12~3月に登場します！
- 4日 練馬スパゲッティ (4-1)
 フライドポテト (1-1)
 - 5日 フルーツ白玉ポンチ (1-3)
 - 8日 いかのケチャップ和え (4-3)
 - 20日 ハンバーグ (2-1)
 - 25日 ココア揚げパン (2-3. 3-3. 6-2)
 アイス (1-2. 3-2. 4-2)

カルシウムは足りていますか？

最近1か月のお食事を振り返って記入してみましょう

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
Q1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか? コップ一杯分	ほとんど飲まない	月に1~2回	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	
Q2 ヨーグルトをよく食べますか? カップ一つ分	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2回	
Q3 チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか?	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
Q4 大豆、納豆などの豆類をよく食べますか?	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
Q5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか?	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
Q6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか?	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
Q7 海藻類をよく食べますか? 小鉢一つ分	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日		
Q8 ししゃも、いわし丸干しなど骨ごと食べられる魚を食べますか?	ほとんど食べない	月に1~2回	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	
Q9 しらす干し、干しえびなど小魚類を食べますか?	ほとんど食べない	週に1~2回	週に3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
Q10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか?	ほとんど食べない	1日に1~2食		欠食が多い	きちんと3食	
あなたの合計点数						

出典「簡便な「カルシウム自己チェック表」の開発とその信頼性の検証」(Osteoporosis Japan Vol.13 No.2 2005年 P221-226)

【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)
 もやし (栃木) ねぎ (山形) 白菜 (茨城) チンゲンサイ (千葉) かぶ (千葉) 大根 (千葉) しめじ (長野)
 さば (ノルウェー) ぶり (長崎) あじ (長崎) 豚肉 (茨城) 鶏卵 (青森) 鶏肉 (岩手) 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11日(月) (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。

【手順】

- ① 各項目の点数を一番右の欄に記入する。
- ② 合計点数を出す。

【結果】

- 25点~ スポーツをしている方の目標点!
- 20点~ 素晴らしい!
- 16点~ 目標点!
- ~15点 カルシウムが足りていません!
- 1つの目安として、ぜひ親子でやってみてください★



「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5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	金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おひたし いものこ汁 	牛乳 鮭 青のり 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) 里芋 こんにゃく	白菜 もやし 小松菜 にんじん ごぼう ねぎ	483 kcal 23.5 g	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布
4	月	練馬スパゲッティ フライドポテト ゆず香サラダ 	ツナ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋	大根 キャベツ にんじん きゅうり ゆず	585 kcal 22.7 g	しょうゆ 酢 塩 こしょう からし
5	火	親子丼 華風だいこん フルーツ白玉ポンチ	鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 白玉団子	にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶	672 kcal 24.0 g	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 ラー油 白ワイン
6	水	じゃこ入りふりかけごはん 塩肉じゃが もやし和え	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 牛乳 豚肉	米 ごま なたね油 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 もやし きゅうり	489 kcal 20.4 g	塩 かつお節 酒 こしょう 酢
7	木	チキンライス マカロニグラタン みかん 	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム チーズ	米 なたね油 米粉 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ みかん	617 kcal 21.9 g	塩 こしょう 鶏骨
8	金	ごはん いかのケチャップ和え 海藻サラダ 春雨スープ 	牛乳 いか 海藻 鶏肉 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 小松菜	571 kcal 25.4 g	しょうゆ ウスターソース 酢 塩 みりん 鶏骨
11	月	わかめごはん メルルーサの香り揚げ いなか汁	炊き込みわかめの素 牛乳 メルルーサ 青のり 豆腐 みそ	米 小麦粉 油	にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	511 kcal 22.1 g	塩 こしょう 酒 かつお節 昆布
12	火	セサミトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	食パン 白すりごま マーガリン グラニュー糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ビーマン トマト缶 パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	618 kcal 21.4 g	鶏骨 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ 酢
13	水	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き丼 かきたま汁 かんきつ果物	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 寒天	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ こねぎ 紅マドンナ	587 kcal 25.7 g	酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布 塩 こしょう
14	木	ごはん いわしの蒲焼き おかか和え 呉汁 	牛乳 いわし かつお節 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま じゃが芋	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	620 kcal 29.6 g	酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布
15	金	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ りんごゼリー 	鶏肉 牛乳	米 なたね油 じゃが芋 米粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ブロッコリー キャベツ りんごジュース りんご缶	557 kcal 19.4 g	塩 こしょう カレー粉 カルダモン クミン コリアンダー 中濃ソース ウスターソース 酢 からし
18	月	菜めし 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	菜飯の素 生姜 ビーマン キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	639 kcal 26.9 g	しょうゆ 酒 トウバンジャン ラー油 酢
19	火	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 磯香和え 豚汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	555 kcal 26.8 g	しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布
20	水	セルフハンバーガー 冬野菜のクリームシチュー 	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 豆乳 生クリーム	丸パン なたね油 パン粉 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく かぶ ブロッコリー パセリ	638 kcal 29.3 g	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 赤ワイン 鶏骨 ローリエ 白ワイン
21	木	鶏ごぼうごはん ししゃもフライ すまし汁 みかん 	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 もち米 なたね油 砂糖 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 みかん	632 kcal 29.1 g	しょうゆ みりん こしょう ウスターソース 中濃ソース かつお節 昆布
22	金	ごはん 赤魚のゆずみそがけ キャベツのゆかり和え かぼちゃすいとん 	牛乳 赤魚 みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 なたね油 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	563 kcal 23.7 g	酒 かつお節 しょうゆ みりん ゆかり 昆布 塩
25	月	ココア揚げパン トマトシチュー ツナと枝豆のサラダ りんごシャーベット	牛乳 豚肉 ツナ缶	コッペパン グラニュー糖 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 シャーベット	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし 大根 枝豆	610 kcal 23.0 g	塩 鶏骨 こしょう 赤ワイン ウスターソース 塩 酢 しょうゆ

1月の献立表

9	火	大根菜ごはん じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 豚ひき肉 大豆 さつま揚げ	米 なたね油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	大根菜 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜	571 kcal 22.1 g	かつお節 塩 しょうゆ 酒
10	水	ごはん 鮭の竜田揚げ さつまいもとりんごのきんとん 沢煮糰子	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 油 さつまい芋 砂糖	生姜 りんご缶 干しいたけ 大根 にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	611 kcal 25.8 g	しょうゆ 塩 かつお節 昆布 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。

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	585	16.7	29.9	2.7	344	90	2.2	185	0.26	0.43	16	5.7

(家庭数配布)