



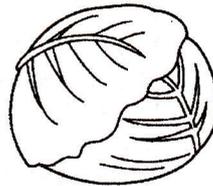
朝、寒いときこそゆとりをもって起きよう！

秋も深まり、日暮れが驚くほど早くなりました。
 これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝るということを心掛けたいですね。

11月19日(水) 練馬区では、全小中学校に給食用として練馬産のキャベツが提供されます。

給食や食に関する事や歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を育むことが目的です。昨年もみずみずしい大変おいしいキャベツでした。

仲町小学校では、たっぷりのキャベツを使ってホイコーローを作ります。新鮮なキャベツを味わいましょう。



キャベツ
 日本には江戸時代に伝わりましたが、今では日本国中で大根について2番目に多く栽培されています。練馬区には東京ドーム約2.5倍の面積のキャベツ畑があります。

献立から

4日(火) 菊花シューマイ

11月の花、菊をイメージしたシューマイです。肉団子を丸め、せん切りしたシューマイの皮をまわりに並べ、真ん中にゆで卵の黄身をのせます。

5日(水) のりの佃煮

「のり」には、昆布に含まれているものと同じグルタミン酸、カツオ節のイノシン酸、しいたけのグアニル酸が含まれています。おにぎりに「のり」を巻くと「のり」の栄養である「ビタミンB」がご飯を分解してエネルギーになるように働き、ご飯と「のり」は、栄養的にも素晴らしいコンビです。

ホイコーロー <1人前>

① 豚肉	30g	⑥ テンメシジャン	5g	⑩ にんにく	少々	⑬ 醤油	0.8g
② 酒	1g	⑦ 八丁味噌	1.5g	⑪ 人参	10g	⑭ 酒	0.6g
③ 醤油	0.5g	⑧ 豆板醤	0.3g	⑫ 干シイタケ	0.4g	⑮ ねぎ	20g
④ キャベツ	80g	⑨ サラダ油	少々	⑬ 塩	少々	⑯ ゴマ油	少々
⑤ サラダ油	1.5g	⑩ 生姜	少々	⑭ コショウ	少々		

.....

- 豚肉に下味をつける。(①②③)
- キャベツは油で炒めておく。大きめのざく切り(④⑤)
- 合わせみそを作る。(⑥⑦⑧)
- 油でみじん切りをした生姜、にんにくを炒め、豚肉(1)を加え炒める。
- 人参、シイタケを入れ調味し(⑬⑭⑮⑯)、ねぎを加え、合わせみそ(3)を入れ、キャベツ(2)を入れ、ごま油を加え、仕上げる。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー -kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
東京都標準	640	18.0~ 32.0	17.5~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
11月分平均	644	26.0	22.2	371	2.6	251	0.41	0.57	30	3.0	4.6



学校給食費の徴収にご協力下さい。
 今月の引き落としは11月4日(火)です。