

平成26年度



平成26年11月4日
練馬区立練馬小学校
栄養士 花里菜緒子

秋もいちだんと深まり、もみじが鮮やかに映える季節になりました。この時季、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した魚も出回ります。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月19日は、「練馬キャベツ」の日

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農家があり、農家の方が愛情込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。「練馬の野菜を練馬の子供たちに食べてもらいたい」とJA や農家の方々が学校給食にご協力くださいました。11月19日は、練馬産のキャベツを使った給食を区内全校一斉に実施します。

練馬小では、キャベツがたっぷり入った回鍋肉を作ります。献立の紹介も載せてありますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

☆☆今月の給食から☆☆

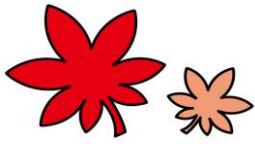
- 5日 家常豆腐丼…生揚げと豚肉を使った中華風の煮込み料理です。みそとしょうゆで味付けした、ごはんがすすむ献立です。
- 7日 やこめ・焼きししゃも…やこめは、山梨県の郷土料理で、もち米と大豆が入ったごはんです。また、翌日11月8日は、「いい歯の日」なので、歯ごたえのあるメニューにしました。よくかんで食べましょう。
- 11日 スパニッシュステーキ…大豆とピザチーズが入ったミートローフ風の料理です。ケチャップソースをかけて食べます。
- 17日 ホットビシソワーズ…じゃがいもとミルクを使った冷製スープ(ビシソワーズ)を、寒い季節に合わせて温かいスープにします。
- 19日 ホイコーロー…練馬産のキャベツをたっぷり使います。

☆献立紹介☆

| 材料（中学年1人分の使用量） | 作り方 |
|----------------|---|
| 回鍋肉 | ①野菜は食べやすい大きさに切りま す。調味料（☆）は全部混ぜ合わせ ておきます。 |
| 油 | 1.5g |
| にんにく | 0.8g |
| しょうが | 0.8g |
| 豚肉 | 20g |
| 酒 | 0.2g |
| キャベツ | 57g |
| にんじん | 12g |
| ねぎ | 15g |
| たけのこ | 6g |
| 干し椎茸 | 0.5g |
| 青ピーマン | 5 |
| ☆みそ | 3.5g |
| テンメンジャン | 2g |
| 上白糖 | 3.5g |
| しょうゆ | 5g |
| 酒 | 5g |
| トウバンジャン | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| | ②熱した鍋に油をひき、にんにくと しょうがを炒めます。 |
| | ③香りが出てきたら肉と酒を入れ、 よく炒めます。 |
| | ④肉に火が通ったら、野菜を入れて 炒めていきます。 |
| | ⑤野菜に火が通ったら、混ぜ合わせ ておいた調味料を入れて仕上げま す。 |
| | ◎トウバンジャンは入れすぎると辛 くなるので、お好みで量を調整し てください。 |
| | ◎いろんな野菜がたっぷり食べられ る献立です。冷蔵庫の中で少しずつ あまってしまふ野菜の消費にも、ぜ ひご活用ください。 |

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

今月の引き落としは、**11月6日(木)**です。



11月のこんだて



平成26年度 練馬区立練馬小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー Kcal |
|----|----|----|--|---|---|--|---------------|
| | | | | 赤: 血や肉、骨や歯をつくる | 黄: 熱や力のもとになる | 緑: 体の調子を整える | たんぱく質 g |
| 4 | 火 | ○ | 大豆入りひじきごはん かき玉汁 キャベツのごまじょうゆ和え | 鶏肉 油揚げ 大豆 絹豆腐 卵 牛乳 ひじき (かつお) | 米 こんにやく 上白糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま | にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり | 610 24.8 |
| 5 | 水 | ○ | 家常豆腐丼 野菜スープ | 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ (鶏がら) | 米 上白糖 米油 ごま | にんじん しょうが たけのこ キャベツ ねぎ 干し椎茸 もやし にんにく | 615 26.3 |
| 6 | 木 | ○ | わかめごはん おでん 塩きゅうり | 生揚げ つみれ 薩摩揚げ 揚げボール がんもどき わかめ 昆布 牛乳(かつお) | 米 こんにやく 上白糖 じゃがいも ちくわぶ | にんじん だいこん きゅうり | 595 24.9 |
| 7 | 金 | ○ | やこめ 焼きししゃも 若鶏とこんにやくの味噌煮 | 大豆 鶏肉 焼き豆腐 みそ 牛乳 ししゃも (かつお) | 米 もち米 こんにやく 上白糖 米油 | にんじん 干し椎茸 しょうが ごぼう ねぎ 大根 グリンピース | 656 34.0 |
| 10 | 月 | ○ | ハヤシポークライス コーンサラダ | 豚肉 牛乳 生クリーム (鶏がら) | 米 大麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米油 バター ごま | にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり | 680 19.1 |
| 11 | 火 | ○ | ミルクパン スパニッシュステーキ ごまポテト ガーリックスープ | 豚肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏がら) | ミルクパン パン粉 上白糖 じゃがいも 米油 バター ごま | にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム にんにく | 607 29.5 |
| 12 | 水 | ○ | 麦ごはん 魚のみりん焼き 茎わかめのきんぴら のっぺい汁 | 魚 絹豆腐 油揚げ 牛乳 茎わかめ (かつお) | 米 大麦 こんにやく 中ざら糖 里芋 片栗粉 ごま 米油 | にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ 大根 ねぎ | 628 27.9 |
| 13 | 木 | ○ | 野沢菜チャーハン 広東スープ 果物 | ベーコン たまご 豚肉 絹豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ (鶏がら) | 米 片栗粉 米油 ごま油 | 野沢菜 にんじん ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし 果物 | 651 23.4 |
| 14 | 金 | ○ | カレーうどん 大学芋 | 豚肉 なんと 牛乳 (かつお) | 冷凍うどん 上白糖 片栗粉 さつまいも 水あめ 米油 揚げ油 ごま | にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ | 625 23.2 |
| 17 | 月 | ○ | キャロットライス ピクルス ホットビシソワーズ | 鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏がら) | 米 上白糖 じゃがいも バター 米油 | にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム カリフラワー きゅうり にんにく しょうが | 616 19.1 |
| 18 | 火 | ○ | 鮭ごはん ゆかり和え 味噌汁 果物 | 鮭 油揚げ みそ 牛乳 絹豆腐 (かつお) | 米 ごま 米油 | にんじん 小松菜 大根 きゅうり もやし ゆかり ごぼう ねぎ 果物 | 615 25.0 |
| 19 | 水 | ○ | ★練馬産キャベツの日★ ごはん 回鍋肉 チンゲンサイと生揚げのスープ | 豚肉 みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳 (鶏がら) | 米 上白糖 米油 ごま油 | にんじん 青ピーマン にんにく チンゲンサイ しょうが キャベツ ねぎ たけのこ 干し椎茸 玉葱 | 611 24.3 |
| 20 | 木 | ○ | しょうゆラーメン ふかし芋 | 焼き豚 なんと 牛乳 (鶏がら・豚骨) | 蒸し中華麺 さつまいも 米油 ごま油 | にんじん なら にんにく しょうが 玉葱 もやし キャベツ ねぎ | 615 19.8 |
| 21 | 金 | ○ | パンパン マカロニグラタン 白菜のさっぱりスープ | 鶏肉 エビ 豚肉 牛乳 パルメザンチーズ (豚骨) | パンパン マカロニ パン粉 薄力粉 春雨 米油 バター | にんじん 玉葱 マッシュルーム しょうが ねぎ 白菜 | 640 27.9 |
| 25 | 火 | ○ | チキンカレーライス 福神漬け フルーツゼリー | 鶏肉 牛乳 アガー (鶏がら) | 米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米油 バター | にんじん にんにく しょうが 玉葱 福神漬け パイン缶 みかん缶 | 705 18.0 |
| 26 | 水 | ○ | あぶ玉丼 小松菜とじゃこの和え物 | 油揚げ なんと 卵 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお) | 米 上白糖 | にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリンピース キャベツ | 599 25.2 |
| 27 | 木 | ○ | セサミ食パン 手作りりんごジャム きのこのキッシュ パミセリスープ | ベーコン 卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ (鶏がら) | 食パン グラニュー糖 上白糖 コーンスターチ パミセリ 米油 | ほうれん草 にんじん ピーマン りんご マッシュルーム えのきたけ しめじ 玉葱 キャベツ とうもろこし | 641 26.2 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん さんまの蒲焼き 五目汁 刻みたくあん | さんま 牛乳 (昆布・かつお) | 米 片栗粉 上白糖 揚げ油 ごま | にんじん 小松菜 しょうが 大根 たけのこ ねぎ たくあん | 663 23.6 |

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ 今月から新米を使用します。(秋田県産あきたこまち)
- ★ 牛乳予定産地(10月まで) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

| | 1人一回当たり平均栄養摂取量 | | | | | | | | | | |
|------------|----------------|-------------|----------------------------|-------|-----|--------------------|-------------------|-------------------|------|------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
| | kcal | g | g | mg | mg | A _μ gRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | g | g |
| 今月の平均(中学年) | 632 | 24.6 | 20.5 | 364 | 2.4 | 228 | 0.28 | 0.41 | 16 | 4.7 | 2.6 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24 18~32 | 20 摂取エネルギー 全体の25~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |