

平成26年度



# 12月給食だより

平成26年12月2日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 花里菜緒子

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに体調を崩し、かぜをひく人も増える時期です。

規則正しい生活をして、栄養バランスのとれた食事しっかりと、体調管理に気をつけて、冬休みを楽しく過ごせるようにしましょう。

風邪を防ぐには…



## ☆給食で練馬大根を食べよう☆

みなさん、練馬大根を知っていますか？普段食べている「青首大根」に比べ、太くて長い外形と繊維質が多く歯ごたえがあることが特徴です。昭和30年頃から栽培されることが少なくなりましたが、現在、区の保存育成事業と生産者の努力により約1万本が栽培されています。

12月7日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根を、今年も学校給食に提供していただけることになり、翌日の12月8日に、区内全校で練馬大根を使った給食を行います。メニューは、大人気メニューの『練馬スパゲティ』を作ります。ぜひ、練馬大根を味わってほしいです。

また、大根には、消化を助けてくれる栄養がたくさん含まれているので、とても消化がよい食べ物です。また、ビタミンCも多く含まれていて、かぜなどの病気にかかりにくしてくれます。これからの季節にはもってこいの野菜です。



## ☆献立紹介☆

材料（中学年1人分の使用量）	作り方
<b>魚のマリアナソース</b>	①魚に★の調味料を混ぜて、下味をつけておく。
揚げ油	適量
めかじき（角切り）	60g
★しょうゆ	1g
酒	0.6g
しょうが（おろす）	0.8g
片栗粉	5g
小麦粉	1g
（マリアナソース）	☆魚と一緒に、素揚げしたじゃがいもやボイルした人参を入れればボリュームアップになります。
●トマトピューレ	8g
トマトケチャップ	2g
ウスターソース	4g
砂糖	0.5g
赤ワイン	1g
水	8g
	☆マリアナソースとはケチャップとウスターソースで作るソースのことです。魚だけでなく、ハンバーグやポークソテーにもぴったりです。家庭でも是非ご活用ください。

## ☆今月の給食から☆

- 8日 **練馬スパゲティ**…この日は「練馬大根引っこ抜き大会」でとった、区内産の練馬大根を使用します。大人気のメニューです。
- 22日 **かぼちゃのいとこ煮**…いとこ煮とは北陸地方や山口県萩市に伝わる郷土料理です。冬至の日なので、給食ではかぼちゃとあずきを甘く煮たものを食べます。
- 25日 今年最後の給食は、クリスマスメニューです。フライドチキンの衣は練馬小オリジナルです。デザートもあるので楽しみに。

今月から3月まで、学年毎にリクエスト給食を実施していく予定です。今月は1年生と3年生からアンケートをとりました。リクエストの多かった献立をいくつか入れてあります。献立表の太字になっているものがリクエストメニューです。



# 12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
				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	Kcal たんぱく質 g
2	火	○	麦ごはん 手作りふりかけ 豆腐の田楽 すいとん	生揚げ 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳 刻みのり 青のり (かつお)	米 大麦 上白糖 三温糖 片栗粉 薄力粉 白玉粉 ごま 米油 ごま油	万能ねぎ にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 だいこん ごぼう 白菜 ねぎ にんにく	670 28.2
3	水	○	タンメン メンマ炒め みたらし芋	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 上白糖 里芋 片栗粉 ごま油 米油	にんじん にら チンゲンサイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ メンマ	599 22.5
4	木	○	菜めし ししゃものみりん焼き かぶの即席漬け 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも (かつお)	米 板こんにゃく ごま 米油	かぶ にんじん しょうが ごぼう かぶの葉 大根 ねぎ	583 28.6
5	金	○	ミルクパン れんこんのシュウマイ ミネストローネ 果物	豚肉 押し豆腐 みそ ベーコン 鶏肉 牛乳	ミルクパン 片栗粉 シュウマイの 皮 じゃが芋 大麦 ごま油 米油	にんじん トマト缶 れんこん 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 果物	606 25.0
8	月	○	☆練馬大根メニューの日☆ 練馬スパゲティ チーズサラダ ミニトマト	ツナ缶 牛乳 刻みのり プロセスチーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん ミニトマト 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	609 28.4
9	火	○	焼き豚五目おこわ 肉団子スープ 果物	焼き豚 豚肉 牛乳	米 もち米 片栗粉 春雨 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 とうもろこし 干し椎茸 白菜 果物 ねぎ	577 21.9
10	水	○	チキンライス 魚のハーブ焼き キャベツときのこのソテー	鶏肉 魚 ウィナー 牛乳	米 パン粉 バター 米油 エッグフリーマヨネーズ	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく しめじ キャベツ とうもろこし	629 25.9
11	木	○	ごはん すき焼き風煮 野菜の酢みそ和え	豚肉 焼き豆腐 みそ 牛乳	米 しらたき 上白糖 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな はくさい ねぎ キャベツ	619 26.4
12	金	○	ガーリックフランス ホワイトシチュー 果物	鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム	ソフトフランス じゃが芋 薄力粉 マーガリン バター	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム 果物	691 24.2
15	月	○	本格麻婆豆腐丼 もやしとにんじんのナムル 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	にら にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ もやし 果物	616 24.7
16	火	○	たくあんごはん 魚のピリ辛焼き 和風ごまサラダ 根菜汁	魚 みそ 牛乳 しらす干し 刻みのり (かつお)	米 上白糖 三温糖 里芋 こんにゃく ごま ごま油 米油	ブロッコリー にんじん たくあん にんにく ねぎ キャベツ だいこん とうもろこし ごぼう 干し椎茸	680 30.9
17	水	○	カレーライス 福神漬け おかしな目玉焼き	豚肉 牛乳 粉寒天	米 大麦 じゃが芋 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 もも缶	746 19.5
18	木	○	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜とひじきのサラダ 冬野菜のみそ汁	鮭 ハム 油揚げ みそ 牛乳 ひじき (かつお)	米 上白糖 春雨 さといも ごま油	小松菜 にんじん きゅうり かぶ 白菜 ねぎ	586 30.7
19	金	○	揚げパン (ごまきなこ) ワンタンスープ パセリポテト	きなこ 豚肉 牛乳	コッペパン グラニュー糖 ごま ワンタンの皮 じゃが芋 揚げ油 米油 バター ごま油	にんじん にら チンゲンサイ にんにく しょうが 白菜 もやし ねぎ 玉葱	599 21.8
22	月	○	時雨ごはん けんちん汁 かぼちゃのいとこ煮 果物	みそ 豚肉 豆腐 あずき 牛乳 (かつお)	米 上白糖 里芋 突きコンニャク 三温糖 米油	にんじん かぼちゃ しょうが ごぼ う グリーンピース 大根 ねぎ 果物	642 21.1
24	水	○	ミルクロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 マッシュポテト	鶏モモ 豆腐 えび 牛乳	ミルクパン 三温糖 片栗粉 くず粉 じゃが芋 米油 ごま油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 白菜 たけのこ 干し椎茸	581 27.0
25	木	○	三色ピラフ フライドチキン ABCスーフ お楽しみデザート	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 マカロニ 米油 バター 揚げ油	にんじん 青ピーマン 玉葱 とうもろこし マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく キャベツ	718 25.7

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(12月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。
- ★ 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、12月8日(月)です。
- ★ 太字の献立はリクエストメニューです。



「早寝早起き朝ごはん」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	Aμ gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	637	25.8	20.7	356	2.3	219	0.32	0.40	19	5.0	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	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