



# 給食だより

平成29年10月25日  
練馬区立練馬第三小学校  
学校長 中村 直人  
栄養士 工藤 歩

少しずつ秋も深まり、朝晩が冷え込むようになってきました。好き嫌いをせずしっかり食べ、元気に活動し、風邪に負けない元気な身体を作りましょう！！

## ～今月の給食目標～

かんしゃ きもち しょくじ  
**感謝の気持ちで食事しよう**

心を込めて  
「いただきます」  
「ごちそうさまでした」  
のご挨拶をしましょう。

## ～今月の献立より～

6日 もみじご飯・ 21日 ししゃもの紅葉揚げ

学校横の銀杏並木も黄色く色づく季節になりました。紅葉の季節にちなみ、給食では「紅葉ご飯」や「ししゃもの紅葉揚げ」を予定しています。給食でも季節を感じてほしいと思います。



10日 祝い寿司

七五三は、(3歳)・5歳の男の子と3歳・7歳の女の子の成長をお祝いする日です。練馬第三小学校では、1年生の女の子が7歳のお祝いになるので、11日の給食でちらし寿司を作ります。

「元気に育ったね、おめでとう！」という気持ちを込めて作ります。



15日 練馬キャベツの回鍋肉

15日は、練馬区の小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使った給食を出す日です。練馬第三小学校ではキャベツたっぷりの「回鍋肉」を作ります。たっぷりのキャベツを入れて作りますので、キャベツの甘さを味わってほしいと思います。

★10月使用農作物産地★10月1日から10月24日までの使用食材の産地です

にんじん(北海道)	玉葱(北海道)	じゃがいも(北海道)	生姜(高知)	にんにく(青森)
きゅうり(群馬)	もやし(栃木)	赤ピーマン(宮崎)	ニラ(栃木)	えのき茸(長野)
しめじ(長野)	かぶ(千葉)	ピーマン(茨城)	里芋(埼玉)	干し椎茸(九州)
小松菜(東京)	大根(北海道)	キャベツ(群馬)	白菜(長野)	さつまいも(茨城)
なめこ(山形)	ほうれん草(千葉)		青梗菜(長野)	さやいんげん(鹿児島)
かぼちゃ(北海道)	ごぼう(青森)	セロリ(長野)	米(青森・秋田・千葉)	
れんこん(茨城)	葉ねぎ(群馬)	ブロッコリー(群馬)	水菜(茨城)	
パセリ(長野)	柿(和歌山)	長ねぎ(山形・青森・群馬・新潟)		

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに…



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

11月の口座振替日は、8日(水)です。

※再振替日は20日(月)です。振替日前日までにご入金ください。  
※10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



# 11月の給食こんだて



平成 29 年

練馬区立練馬第三小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水		☆ひじきごはん ☆のりあげくん ☆野菜たっぷりみそ汁 【6年生社会科見学】	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 昆布 豚もも肉 牛乳 木綿豆腐 米みそ ひじき 焼きのり	精白米 もちごめ 三温糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく ひまわり油	にんじん グリンピース れんこん ごぼう だいこん りょくとうもやし	647kcal 25.9g
2	木		☆ごはん ☆中華サラダ ☆四川豆腐	豚もも肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん とうがらし もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 セロリー	608kcal 24.2g
6	月		☆もみじごはん ☆白身魚のマリネ ☆チンゲンとしめじのスー	ホキ 鶏胸肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま ひまわり油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 青ピーマン チンゲンサイ セロリー にんにく ほんしめじ	603kcal 22.6g
7	火		☆シュガートースト ☆野菜ソテー ☆コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 クラム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ 玉葱 とうもろこし 缶詰 セロリー	614kcal 18g
8	水		☆こぎつねごはん ☆ぎせい豆腐 ☆呉汁	鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご 大豆 豆乳 米みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 三温糖 こんにゃく さといも ひまわり油	にんじん ごぼう グリンピー ス 干し椎茸 ねぎ だいこん	626kcal 28.2g
9	木		☆ごぼう入りドライカレー ☆ハニーサラダ 【就学時健診】	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 じゃがいも はちみつ 有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン 玉葱 にんにく しょうが セロリー ごぼう 干ししぶどう キャベツ きゅうり	650kcal 19.5g
10	金		☆祝い寿司 ☆練馬野菜のあえもの ☆すましじる 【七五三祝い献立】	鶏胸肉 たまご むきえび まぐろ缶詰 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 もちごめ 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん 糸みつば こまつな 干し椎茸 れんこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	603kcal 25.4g
13	月		☆きびご飯 ☆ヘルシーネギ塩バーグ ☆みそけんちん汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 昆布 鶏もも肉 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 きび パン粉 三温糖 かたくり粉 こんにゃく ひまわり油	にんじん 玉葱 しょうが ねぎ ごぼう だいこん	643kcal 27.4g
14	火		☆コーンピラフ ☆野菜スープ ☆りんごゼリー	鶏もも肉 豚こま肉 寒天粉 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 有塩バター 米油	にんじん チンゲンサイ 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし ねぎ とうもろこし 缶詰 グリンピース りんごジュース	561kcal 18g
15	水		☆麦ごはん ☆回鍋肉 ☆むらくも汁 【練馬産キャベツの日】	豚もも肉 テンメンジャン 米みそ 鶏もも肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが キャベツ 干し椎茸	654kcal 18.9g
16	木		☆北海ラーメン ☆塩もみ ☆チョコケーキ	豚もも肉 米みそ 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん セロリー にんにく しょうが 玉葱 はくさい もやし とうもろこし 缶詰 ねぎ きゅうり かぶ	652kcal 18.8g
17	金		☆ごはん ☆鮭のソテー焼き ☆五目汁	しらす 米みそ かつお節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油 有塩バター	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが キャベツ 玉葱 とうもろこし だいこん ほんしめじ はくさい ねぎ	597kcal 27.7g
20	月		☆ゆかりご飯 ☆鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆みぞれ汁	鶏もも肉 大豆 鶏胸肉 はんぺん 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ さつまいも かたくり粉 三温糖 ごま	にんじん こまつな しょうが なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	640kcal 19.8g
21	火		☆わかめごはん ☆ししゃもの紅葉揚げ ☆のっぺい汁	たまご 油揚げ 牛乳 ししゃも	精白米 薄力粉 こんにゃく かたくり粉	にんじん こまつな だいこん 玉葱	624kcal 26g
22	水		☆ホットドッグ ☆かぼちゃのシチュー	ウィンナー 鶏もも肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム	コッパン 薄力粉 有塩バター 米油	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	615kcal 21.5g
24	金		☆きびご飯 ☆いなだの南蛮漬 ☆ブロッコリーのごまあえ ☆白菜の味噌汁	いなだ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 こんぶ わかめ	精白米 きび かたくり粉 三温糖 すりごま	ブロッコリー にんじん ねぎ レモン もやし 玉葱 はくさい	619kcal 23.3g
28	火		☆はちみつトースト ☆鶏肉のポトフ ☆ツナサラダ	鶏もも肉 ウィンナー 大豆 まぐろ缶詰 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 マーガリン 米油 ごま油	にんじん ブロッコリー レモン セロリー にんにく 玉葱 キャベツ もやし	609kcal 23g
29	水		☆パゲティミートソース ☆じゃこと野菜のあえもの	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 パルメザンチーズ しらす干し	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ 玉葱	651kcal 27.8g
30	木		☆チキンライス ☆かぶのスープ ☆ポテトフライ	鶏もも肉 ベーコン 大豆 牛乳	精白米 じゃがいも 有塩バター ひまわり油	にんじん かぶ パセリ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし グリンピース にんにく キャベツ ほんしめじ かぶ	622kcal 17.4g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



- \* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- \* サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- \* お米は、秋田県産「ひとめぼれ」と青森県産「つがるロマン」です。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
11月平均	619	22.7	20.5	329	2	193	0.33	0.37	13	5.3	2.5
学校給食摂取基準	640	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	186	0.40	0.40	20	5.0	2.5