



# 給食だより

平成29年11月28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

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかりと予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

～今月の給食目標～

季節や行事に応じた食事を知ろう

～今月の献立より～

## 4日 練馬スパゲティ

区内の小中学校で一斉に練馬大根を使った給食を実施します。練馬第三小学校では、みなさんに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。12月3日に練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた大根を使用し、給食室の大きな釜で煮込みます。貴重な練馬区の伝統野菜を味わってください。

## 15日 ブリの柚子香焼き ・ かぼちゃの煮物

12月22日は冬至です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪を引かないと言われています。少し早いですが、冬至にちなみ柚子とかぼちゃを使用した給食を実施します。



## 25日 セレクト給食

事前にアンケートをとり「照焼チキンバーガー」か「フィッシュバーガー」から一つ選んでもらいました。クリスマスらしい献立を予定しています。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

12月の口座振替日は、**8日(金)**です。

※再振替日は18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月使用農作物産地★11月1日から11月26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)	みつ葉(千葉)	春菊(栃木)	干し椎茸(九州)
しめじ(長野)	大根(千葉)	ピーマン(茨城)	小松菜(練馬区)	さつまいも(千葉)
パセリ(長野)	長ねぎ(山形)	キャベツ(練馬区)	白菜(茨城)	さやいんげん(埼玉)
青梗菜(千葉)	ごぼう(宮崎)	りんご(長野・山形)	セロリ(長野)	ほうれん草(埼玉)
れんこん(茨城)	葉ねぎ(群馬)	ブロッコリー(埼玉)	柿(新潟)	レモン(広島)

# 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないような体を作りましょう。



## 風邪・インフルエンザ予防のポイント

### ① こまめな手洗いうがい



### ② 1日3回バランスのよい食事



### ③ 十分な睡眠



### ④ 適度な運動



### ⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを  
活用しましょう

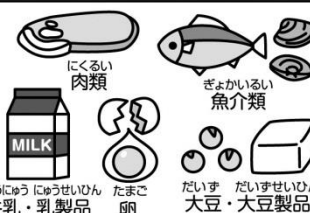
咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

## 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



### ビタミンC

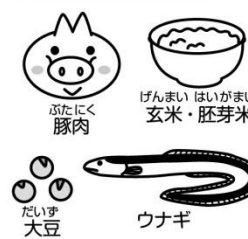
免疫力を高める



## 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

### ビタミンB1



### ビタミンB2





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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金		☆ハッシュドポーク ☆花野菜のサラダ ☆焼き林檎	豚肉 いんげんまめ 牛乳 クリーム	精白米 薄力粉 三温糖 中さら糖 上白糖 ひまわり油	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース カリフラワー キャベツ とうもろこしりんご	672kcal 20.8g
4	月		☆練馬スパゲティ ☆かみかみサラダ ☆カラメルポテト 【練馬大根の日】	まぐろ缶詰 きりいか 牛乳 焼きのり	スパゲティ 三温糖 さつまいも オリーブ油 ひまわり油 ごま油 有塩バター	ざやいんげん にんじん だいこん レモン キャベツ きゅうり もやし	696kcal 23.6g
5	火		☆きなこトースト ☆バリバリサラダ ☆コーンポテトスープ	きな粉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 三温糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 マーガリン ひまわり油 有塩バター	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし缶詰 セロリー	616kcal 18.2g
6	水		☆きびご飯 ☆のりの佃煮 ☆春菊のごま和え ☆カレー肉じゃが	豚モモ肉 牛乳 ほしのり	精白米 きび 三温糖 しらたき じゃがいも すりごま ひまわり油	しゅんぎく にんじん ざやいんげん もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	586kcal 20.9g
7	木		☆ミルクパン ☆ハンバーグ ☆練馬野菜のハニサカ ☆コーンスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 牛乳 調理用牛乳	ミルクパン 三温糖 じゃがいも はちみつ 薄力粉 ひまわり油 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ はくさい セロリー とうもろこし缶詰	657kcal 26.8g
8	金		☆冬野菜の子キカレーライス ☆白菜サラダ	鶏モモ肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 米油 ごま油	にんじん かぼちゃ ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 セロリー トマト缶詰 りんご カリフラワー はくさい ねぎ	697kcal 20.1g
11	月		☆ツナごはん ☆豆腐の中華煮 ☆野菜のナムル	まぐろ缶詰 豚肉 むきえび うずら卵 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな セロリー にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ はくさい もやし	592kcal 29.8g
12	火		☆麦ごはん ☆さばのパン粉焼き ☆野菜の生姜醤油あえ ☆石狩汁	まさば 淡色辛みそ しろさけ 牛乳 チーズ こんぶ	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油	パセリ にんじん こまつな にんにく キャベツ もやし しょうが ごぼう 玉葱 とうもろこし ねぎ	648kcal 31.0g
13	水		☆こまつなクリームスパゲティ ☆キャベツのマリネ	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 ひまわり油	にんじん こまつな セロリー にんにく しょうが りんご 玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ	641kcal 23.1g
14	木		☆豚肉とごぼうの炊き込み ☆厚焼き卵 ☆冬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 鶏モモ肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき こんぶ	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 さといも ひまわり油	にんじん かぶ ごぼう しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース だいこん しめじ はくさい かぶ ねぎ	603kcal 26.6g
15	金		☆練馬ごはん ☆プリの柚子香焼き ☆かぼちゃの煮もの ☆豆腐汁	鶏胸肉 油揚げ インゲン豆 ぶり 鶏モモ肉 木綿豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 ひまわり油 ごま	にんじん だいこん葉 かぼちゃ こまつな だいこん ゆず えのきたけ 玉葱	629kcal 26.7g
18	月		☆鮭ちらし ☆あいませ ☆かぶのみそ汁	しろさけ たまご 油揚げ 焼き竹輪 昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	精白米 もちごめ 三温糖 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん かぶ(葉) だいこん かぶ ねぎ えのきたけ	597kcal 26.1g
19	火		☆チャーハン ☆春巻き ☆豆腐と木耳のスープ	たまご 焼き豚 鶏ひき肉 鶏胸肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん たら だけのこ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース しょうが もやし キャベツ セロリー にんにく きくらげ えのきたけ	643kcal 24.5g
20	水		☆ごはん ☆あじのから揚げ ☆きんぴらごぼう ☆わかめと白菜の味噌汁	まあじ 豚ひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 こんぶ カットわかめ	精白米 かたくり粉 薄力粉 こんにやく 三温糖 じゃがいも ひまわり油 ごま油 ごま(いり)	にんじん ごぼう はくさい 玉葱 ねぎ	622kcal 26.7g
21	木		☆豆腐とひき肉のあんかけ丼 ☆ビーフンスープ	豚ひき肉 押し豆腐 ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 ビーフン 米油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが はくさい	610kcal 20.4g
22	金		☆ごはん ☆さばの味噌幽庵焼き ☆ごま和え ☆大根のみそ汁	まさば 淡色辛みそ 昆布 木綿豆腐 赤色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま	にんじん こまつな もやし だいこん 玉葱	577kcal 26.3g
25	月		☆ピザ(フィッシュ・照焼) ☆ポイルキャベツ ☆ミネストローネ ☆スチームアップル 【セレクト給食】	ホキ 鶏モモ肉 ベーコン 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも マカロニ グラニュー糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく しょうが キャベツ セロリー 玉葱 トマト缶詰 りんご 干しぶどう	616kcal 24.4g

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
12月平均	630	24.5	20	329	2.2	201	0.28	0.40	16	4.7	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

(3・4年生1人一食あたりの栄養所要量)