



11月給食だより



日に日に寒さが増してきました。急に寒くなり、空気が乾燥している今の季節は風邪をひきやすい時期です。外から帰ってきたときや食事の前など、手洗いうがいを丁寧にを行い、朝・昼・夜と3食しっかり、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

今月の郷土料理は・・・山形県



山形県の郷土料理といえば、代表的なものが「芋煮」です。元禄時代に生まれたものと言われています。里芋を主材料として、肉や野菜、こんにゃくなどを煮込んだ郷土料理です。芋煮は山形県が発祥の地と言われています。毎年秋になると、県内の河原やキャンプ場では芋煮会が開催され、たくさんの芋煮がふるまわれます。山形県の内陸部では、牛肉を使って醤油味に仕上げますが、庄内地方では豚肉を入れて味噌味にします。給食では醤油味の芋煮を作ります。そして、山形県は、食用菊の生産量全国第一位を誇ります。多くの品種の中でも、独特の風味や味の良さと「食用菊の王様」とされるのが、「もってのほか」です。淡い紫色の花で、しゃきしゃきした歯ごたえが特徴です。正式には、「延命菜」という名の品種ですが、「もってのほか(思っていたより)おいしい」ことからこう呼ばれるようになったと言われています。酢の物や天ぷら、お浸しの彩りとして使われます。給食では、お浸しに入れます。果物も生産量全国第一位の西洋なし「ラ・フランス」を出します。香りが良く、濃厚な甘みと滑らかな舌触りで上品な味が特徴です。

11月19日は「練馬きゃべつ」の日

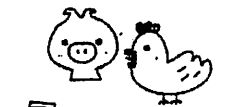


練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。11月19日は練馬産のきゃべつを使った給食を区内全校一斉に実施します。当日、本校では「カレーポトフ」を予定しています。

【今月の献立より】

- 4日(火) さんまの生姜煮を作ります。骨までやわらかくなるようにじっくりコトコト味がしみこむように煮ます。
- 13日(木) 漁師町で産まれた北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」。「ちゃんちゃん」の語源は、「お父ちゃんが焼いて調理するから」、「ちゃっちょと(素早く)作れるから」など諸説があります。鮭などの魚と季節の野菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにし、味噌で味付けする料理です。
- 14日(金) みかんの缶詰、オレンジジュース、砂糖、コーンスターチで手作りみかんジャムを作ります。食パンにたっぷりつけて食べましょう。
- 18日(火) 茹でたり、蒸したものをペースト状にし、お菓子などにして良く目にする紫芋。給食では紫芋本来のやさしい甘さをそのまま食べてもらいたいのでふかして出します。
- 20日(木)と27日(木)は異学年で一緒に給食を食べる「なかよし給食」です。みんなで協力して準備し楽しい給食時間が過ごせるといいです。
- 28日(金) 茎わかめのきんぴらを作ります。茎わかめに残ったほどよい塩分がおいしさの秘密。コリコリとした噛みごたえも特徴です。

*よく噛んで食べる習慣が身につくように、よく噛まないといけない食材を料理に取り入れています。よく噛むことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに脳を刺激し、頭がよくなると言われています。



11月23日は勤労感謝の日です。

私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わってなるべく残さず食べましょう。

保護者の皆さま

学校給食の徴収にご協力をお願いします。今月の振替日は11月5日(水)です。
※前日までにご入金ください。
給食費は給食の食材費のみにしようされています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。



11月のこんだて表

平成26年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おきなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体を調子をととのえる		
4	火		ご飯 さんまの生姜煮 きゅうりの香りの揚げ汁	牛乳 さんま かまぼこ 豆腐 わかめ (かつお節)	米 砂糖 かつお粉 ごま	人参 小松菜 生姜 きゅうり きゃべつ えのき 茸	623 25.3	卵類
5	水		カレーうどん スイートポテト	牛乳 豚肉 卵 生クリ ーム (かつお節)	冷凍うどん てん粉 砂糖 さつまいも パター 米油	人参 ほうれん草 生葱 玉葱	586 21.2	豆類
6	木		ご飯 きつねごの唐揚げ ミニトマト 肉豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 きつねご (ごぼう)	米 てん粉 しらたき 米油 砂糖	人参 ミニトマト 青唐菜 玉葱 葱 しめじ	629 28.0	海藻類
7	金		コッペンパン エリンギソテー 白身魚のハーベキューソース 野菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉 大豆 (鶏ガラ)	コッペンパン 砂糖 米油 パター	人参 ビーマン 生葱 りんご にんにく きゃべつ エリンギ 玉葱	589 27.8	芋類
10	月		たくあんご飯 菊の花入りお浸し 芋煮 くだもの	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節 だし昆布	米 米粒麦 里芋 砂糖 こんにゃく ご ま ごま油 米油	人参 ほうれん草 たくあ ん きゅうり きゃべつ きくの花 大根 しめじ	576 22.1	小魚類
11	火		中華おこわ 鶏飯大塚 スイミーターン	牛乳 焼き豚 えび 鶏肉 卵 (鶏ガラ)	もち米 米 砂糖 てん粉 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 大根 きゅうり	575 24.4	海藻類
12	水		丸パン ヘルシーハンバーグ ジャーマンポテト 白菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン ハム (鶏ガラ)	丸パン 生パン粉 砂糖 じゃが芋 米油	人参 トマトピューレ さやいげん 玉葱 白菜 葱	598 29.0	魚介類
13	木		さつま芋ご飯 さけのチャンチャン焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 わかめ 鮭 みそ 油揚げ 豆腐 (かつお節)	米 米粒麦 さつまいも 砂糖 パター	人参 ビーマン きゃべつ 玉葱 葱	600 28.0	菓物類
14	金		食パン 手作りみかんジャム ブロッコリーサラダ 鶏肉のトマト煮	牛乳 豚肉 大豆 (鶏ガラ)	食パン 砂糖 じゃが 芋 コーンスターチ ごま 米油	人参 ブロッコリー パセリ トマト缶詰 みか ん缶詰 オレンジジュース きゃべつ 玉葱	612 24.0	魚介類
17	月		ご飯 ぶりの揚げ焼き 野菜のからし和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋	人参 小松菜 生葱 もやし 玉葱 葱	624 26.2	肉類
18	火		みそラーメン ふかしさつまいも	牛乳 豚肉 みそ (鶏ガラ)	蒸し中華麺 砂糖 紫芋 米油 ラード ごま油	人参 にら にんにく 白 菜 白菜 もやし 玉葱 ねぎ	617 22.9	豆製品類
19	水		大福餅 産地キャベツの日★ チーズパン カレーポトフ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 大豆 粉砕天 (鶏ガラ)	ダイスチーズパン 砂糖 じゃが芋 米油	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ ぶどうジュース	598 24.8	野菜類
20	木		マーボー豆腐丼 中華春巻き	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 てん粉 春雨 米油 ラー油 ごま油	人参 にら 生葱 干し椎茸 たけのこ にんにく 葱 玉葱	624 26.2	小魚類
21	金		麦ご飯 いかのピーナッツがらめ 大豆とひじきの煮物 すまし汁	牛乳 いか 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐 ひじき わかめ	米 米粒麦 てん粉 砂糖 こんにゃく ピーナッツ 米油	人参 生姜 えのき茸 葱	661 25.9	菓物類
25	火		黒砂糖パン ツナのチーズロール 野菜とベーコンのスープ くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 卵 ベーコン ピザチーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン 生パン粉 じゃが芋 米油	人参 玉葱 きゃべつ りんご	592 27.6	その他野菜類
26	水		あぶ玉丼 ごまドレッシングサラダ	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 米油 ごま	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース 大根 きゅうり	620 21.9	海藻類
27	木		ハヤシライス 茹で野菜レモン風味	ジョア 豚肉 わかめ 生クリーム (豚骨)	米 米粒麦 じゃが芋 中ザラメ 砂糖 バタ ー 米油	人参 トマトピューレ 小松菜 にんにく 玉葱 グリンピース きゃべつ もやし ホールコーン	617 20.3	豆製品類
28	金		ご飯 鯉の塩焼き きゅうりのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 豆腐 みそ 塩わかめ わかめ (かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 かぼちゃ ごぼう しめじ	580 29.9	芋類

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A mgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	607	25.3	18.5	338	2.4	210	0.33	0.49	15	4.6	2.0
摂取基準	640	24	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満