

児童・保護者の皆様

平成26年12月
練馬区立練馬東小学校
給食部

12月給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク

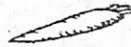
今年も残すところあと1ヶ月になりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩したり、風邪をひく人も増えたりする時期です。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりとし、毎日好き嫌いをなく食事をとることが大切です。



今月の郷土料理は・・・熊本県

高菜漬けは、まろやかな辛味と酸味、旨みが絡み合った絶品のお漬け物です。給食ではご飯に高菜漬けを混ぜ、煎った白ごまも加え高菜めしを作ります。もう一品は、だご汁です。“だご”とは熊本弁で“団子”を指します。“だご汁”とは、小麦粉で練ってちぎった平らな団子を汁に入れた熊本の郷土料理です。農作業に忙しい農家の人々が、食事の手間と時間を節約するために作られた料理で、気軽に食べられるうえに腹持ちが良いという利点があります。寒い冬にぴったりの汁です。

12月8日は「練馬大根」の日

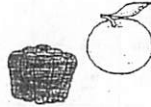









11月の練馬産きゃべつに続いて、今年も12月8日に練馬大根を使った給食を区内全校一斉に実施します。12月7日に行われる「練馬大根引っ抜き大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただきます。給食に協力して下さるJAや練馬の農家の方々に感謝していただきましょう。練馬小では、人気メニューの「練馬スパゲッティー」を作ります。お楽しみに♪

～ 12月22日 冬至 ～

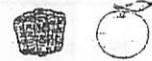
冬至は1年のうちで、最も昼が短い日です。昔からこの日に、かぼちゃやこんにゃく、地域によっては小豆を食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかずに健康に過ごせるという風習があります。給食には、かぼちゃと小豆で煮た「いとこ煮」、ゆずを使った「鯖のゆずみそ焼き」を献立に入れました。しっかりと食べて、季節を感じて下さいね。

冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になる、といういい伝えもあります。



-  にんじん
 -  なんきん
 -  ぎんなん
 -  れんこん
 -  きんかん
 -  かんてん
 -  うどん
- (かぼちゃ)

【 今月の献立より 】



15日(月) 山梨の郷土料理ほうとうを作ります。「ほうとう」に使うめんは、うどんと違って、めんを打ったあとねかさずにすぐに切って煮込みます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきますが、煮くずれしためんがみそと混じりあった味が「ほうとう」のおいしさです。使う野菜に決まりはありませんが、かぼちゃを入れて作る人が多いです。

22日(月) 冬至献立です。かぼちゃのいとこ煮、鯖のゆずみそ焼き、なめこのみぞれ汁を作ります。みぞれ汁は、片栗粉でとろみをつけて、なめこのとろりとした口当たりをアップさせ、大根おろしでさっぱりとした味わいに仕上げます。

25日(木) クリスマス献立です。初めて給食に出る米粉パン。もちりとした食感はきっと子ども達も喜んでくれると思います。クリスマスカラーを意識した献立です。デザートは当日のお楽しみです♪



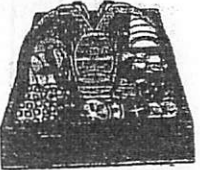
年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、1年の締めくくりと始まりの時期のため、いろいろな行事があります。これらの行事には、それぞれの行事食を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いします。昔から大切にされ、長く続けられている行事の「食」を紹介します。

大みそか



12月31日は1年の最後の日なので大みそか(みそか…月の最後の日)といいます。この日には、「細長いそばのように末長く生きられますように」という願いを込めて、「年越しそば」が食べられています。



お正月

新しい1年のはじまりを祝う日です。新しい1年が幸せでありますようにと願い、雑煮やおせち料理、お屠蘇などをいただきます。雑煮は地域や家庭によって、餅の形や具の種類、だしの材料などが違います。大きく分けると、西日本は丸餅で東日本は角餅のところが多いようです。おせち料理は毎日忙しい家の人がお正月はゆっくり休めるようにと作られてきました。お重や食材のひとつずつに願いやお祝いの気持ちや意味があります。

* 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12月5日(金)です。

※前日までにご入金ください。

給食費は給食の食材費に使用されています。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。



12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	おぎなつて 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 身体の調子をととのえる		
1	月		ココアデザート カラフルポテト ワントンスープ	牛乳 豚肉 (豚骨)	ミルクパン バター 米油 グラニュー糖 ジャガイモ ねんたんの皮 ごま油	人参 ホールコーン 干し椎茸 グリーンピース 白米 わげ	606 21.3	豆類
2	火		ポークカレーライス 福神漬 コールスローサラダ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 生クリーム (豚骨)	米 米糠菜 ジャガイモ 小麦粉 サラダ 砂糖 バター 米油	人参 にんにく 生薬 玉葱 りんごジュース 福神漬 きゃべつ	696 19.6	卵類
3	水		豚肉のみそ炒め丼 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ ひじき (豚骨)	米 米糠菜 砂糖 でん粉 ごま油 米油	人参 ビーマン 玉葱 たけのこ わげ にんにく 生薬 きゃべつ	584 23.6	魚介類
4	木		丸パン 鶏肉のジンギスカン焼き きゃべつとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏ガラ)	丸パン ジャガイモ ごま油 米油	人参 パセリ にんにく 生薬 きゃべつ ホールコーン 玉葱	576 24.6	海藻類
5	金		菜飯 野菜のおかか和え 生揚げのそぼろ煮	牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ (さば節)	米 米糠菜 砂糖 でん粉 米油	人参 小松菜 きやんげん きゃべつ 生薬 干し椎茸 玉葱	598 28.7	小魚類
8	月		★練馬大根の日★ 練馬スナゲティー ミニトマト りんごのカップケーキ	牛乳 まぐろ缶詰 たまご きざみのり	スナゲティー 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油	ミニトマト パセリ 大根 りんご りんごジュース	687 25.7	豆類
9	火		ご飯 焼きししゃも 味噌和え 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも きざみのり (かつお節)	米 こんにゃく ジャガイモ 米油	人参 小松菜 白米 もやし ごぼう 大根 わげ	575 26.5	果物類
10	水		茶飯 もやしのごま和え おでん くだもの	牛乳 はんぺん ちくわ さつま揚げ がんも 昆布 うずら卵 (かつお節)	米 米糠菜 砂糖 ごま こんにゃく ジャガイモ ちくわぶ	人参 小松菜 もやし 大根 かき	602 23.6	肉類
11	木		チャーハン 大根の中華和え 豆腐とえびの中華煮	牛乳 焼き豚 なたと 卵 豚肉 豆腐 えび (鶏ガラ)	米 米糠菜 砂糖 でん粉 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 グリンピース 大根 きゅうり 生薬 干し椎茸 たけのこ	589 28.8	海藻類
12	金		セサミンパン ごぼうサラダ さつま芋入りシチュー くだもの	牛乳 みそ ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (鶏ガ ラ)	セサミン 砂糖 ごま油 さつま芋 ジャガイモ ごま バター 米油	人参 パセリ ごぼう きゅうり ホールコーン にんにく 玉葱 いちご	685 21.9	豆製品類
15	月		ほうとう ちくわの磯辺揚げ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ 青のり (かつお節)	里芋 こんにゃく 小麦粉 米油 生ほうとう	人参 かぼちゃ 小松菜 干し椎茸 わげ きんかん	599 26.0	卵類
16	火		ごはん めばるの煮付け かぶときゅうりの甘酢漬 みそ汁	牛乳 めばる みそ (かつお節)	米 砂糖 でん粉 砂糖 ジャガイモ	人参 生薬 かぶ きゅうり 玉葱 えのき草 わげ	594 24.2	肉類
17	水		ガーリックトースト ボルシチ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン (鶏ガラ) 生クリーム 白インゲン豆	食パン ジャガイモ 砂糖 マーガリン 米油 バター	人参 パセリ トマトピューレ にんにく 玉葱 きゃべつ みかん	646 25.9	小魚類
18	木		商業めし まぐろの竜田揚げ だご汁	牛乳 まかじき 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 (かつお節)	米 米糠菜 でん粉 小麦粉 白玉粉 こんにゃく ごま油 ごま 米油	たかみ漬 人参 生薬 大根 ごぼう わげ	695 30.7	果物類
19	金		ご飯 ひじき入り豚焼き 冬野菜のきんぴら きゃべつのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ さつま揚げ ひじき (か つお節)	米 砂糖 こんにゃく 米油 ごま ごま油	人参 きやんげん 小松菜 干し椎茸 玉葱 ごぼう れんこん きゃべつ	636 25.9	小魚類
22	月		ご飯 さばのゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 なめこのみぞれ汁	牛乳 さば みそ 小豆 豆腐 (かつお節)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま	かぼちゃ ゆず なめこ わげ 大根	664 27.1	肉類
24	水		キャロットライス 魚のマヨネーズ焼き ABCマカロニスープ	牛乳 たら ベーコン (鶏ガラ)	米 米糠菜 ジャガイモ ごま マヨネーズ 米油 ごま油 ABCマカロニ	人参 ビーマン 赤アブリカ 黄アブリカ 玉葱	651 24.1	豆製品類
25	木		OOパン OOOOチキン 茹でOOO OOOOローネ おたのしみデザート	牛乳 鶏肉 大豆 粉チーズ ヨーグルト (鶏ガラ)	米粉パン ジャガイモ 砂糖 コーンスターチ 米油	人参 ブロccoli トマトピュ ーレ 玉葱 にんにく セロリ きゃべつ ブルーベリージャム	593 29.2	魚介類

1月 始めの給食は、カレーライスとコーンサラダを予定しています。



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 ₁ RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C ₁ mg		
今月の平均	626	25.4	20.4	354	2.4	252	0.32	0.48	20	4.8	2.8
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満