



# 11月給食だより



朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいを行いましょ。また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気を付けることも大切です。

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で「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。



## 「練馬産きゃべつ」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御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。本校は、19日になかよし給食があるため、26日に使用します。当日、本校では「きゃべつたっぷり甘辛炒め」を予定しています。

## 【今月の献立より】

- 2日(月) 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。
- 9日(月) 11月8日は「いい歯の日」。よく噛んで食べて健康に！という思いで、給食でも噛み噛みメニューにしました。頭から尾まで食べられる焼きししゃも、茎わかめのきんぴらを作ります。  
\*よく噛んで食べる習慣が身に付くように、よく噛まないと食べにく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、脳の働きがよくなると言われています。
- 10日(火)・19日(木) 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。
- 17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。

## 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。

## 感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

**いただきます**

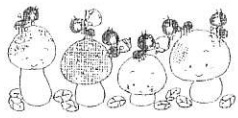
…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味がこめられています。」

**ごちそうさま**

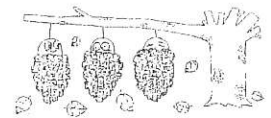
…は、漢字で「馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味がこめられています。

## \* 保護者の皆さま \*

学校給食の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は11月5日(木)です。  
※前日までに御入金ください。  
給食費は給食の食材費のみ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。



# 11月のこんだて表



平成27年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだてめい 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	おぎなうって 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		
2	月		食パン 手作りみかんジャム きのこコンテナー 鶏肉のトマト煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 (鶏ガラ)	食パン 砂糖 米油 バター コーンスターチ じゃが芋	人参 トマト田舎 玉ねぎ きゃべつ オレンジジュース にんにく 玉葱 みかん缶 エリンギ	598 22.5	魚介類
4	水		あぶたま丼 もやしとわかめの和え物 くだもの	牛乳 わかめ たまご 油揚げ ちくわ (かつお節)	米 米糠麦 砂糖 ごま油 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり 生姜 玉葱 くだもの	627 22.8	肉類
5	木		麦ご飯 きびなごの素揚げ ミニトマト 肉豆腐	牛乳 きびなご 豆腐 豚肉 (かつお節)	米 米糠麦 でん粉 しらたき 砂糖 米油	人参 青梗菜 ミニトマト 玉葱 しめじ ねぎ	638 27.3	果物類
6	金		ご飯 ヘルシーハンバーグ きゃべつの昆布漬 豆腐のみそ汁	牛乳 塩昆布 わかめ 豚肉 豆腐 たまご みそ (かつお節)	米 パン粉 砂糖 でん粉	人参 玉葱 えのきたけ しめじ きゅうり ねぎ きゃべつ	582 28.6	魚介類
9	月		★いも畑の日 ご飯 茎わかめのきんぴら 焼きししゃも じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ (かつお節)	米 米糠麦 砂糖 じゃが芋 ごま油 こんにゃく	人参 小松菜 ごぼう 玉葱	585 23.9	きのこ類
10	火		★なかよし給食 キムチチャーハン もやしのごま和え 春雨スープ	牛乳 焼き豚 ハム ベーコン 豆腐 (鶏ガラ)	米 米糠麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま ごま油	人参 ビーマン 白菜キムチ もやし きゃべつ ねぎ	577 20.9	きのこ類 小魚類
11	水		きんぴらご飯 さばの文化干し いなかじら 田舎汁 くだもの	牛乳 豚肉 さば 鶏肉 (かつお節)	米 米糠麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ くだもの	674 29.6	海藻類
12	木		★献立調整 ダイスチーズパン ポトフ ももゼリー	牛乳 アガー 豚肉 大豆 ワインナー ベーコン (豚骨)	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 ももジュース	597 24.8	魚介類
13	金		カレーうどん スウィートポテト	牛乳 生クリーム 豚肉 た まご (かつお節)	冷凍うどん でんぷん さつま芋 砂糖 米油 バター	人参 小松菜 生姜 玉葱	578 21.3	豆類
16	月		セルフフィッシュバーガー 豆入りミネストローネ	牛乳 鮭 鶏肉 白いんげん豆 (鶏ガラ)	コッペンパン 小麦粉 パン粉 米油	人参 トマトピューレ きゃべつ 玉葱	615 29.0	緑黄食野菜類
17	火		ご飯 さんまの生姜煮 きゃべつの春巻き うすくず汁	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 えのきたけ	638 25.4	果物類
18	水		さつまいもときのこのご飯 とびうお田舎汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ とびうお 豆腐 (鶏ガラ)	米 米糠麦 さつまいも でん粉 春雨 米油 ごま油	人参 小松菜 しめじ ねぎ 干し椎茸 生姜 えのきたけ 白菜 くだもの	578 19.7	海藻類
19	木		★なかよし給食 マーボー豆腐丼 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 米糠麦 砂糖 でん粉 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 にんにく ねぎ 玉葱	623 26.6	芋類
20	金		梅じゃこご飯 ひじき入り節揚げ さつま汁	牛乳 梅じゃこちりめん ひ じき たまご 豚肉 油揚げ みそ (かつお節)	米 米糠麦 砂糖 こんにゃ く さつま芋 米油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 大根 ねぎ	640 27.8	きのこ類 小魚類
24	火		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 わかめ ひじき いか 油揚げ 大豆 豆腐 さつま揚げ (かつお節) だし昆布	米 でん粉 砂糖 こんにゃく ピーナッツ 米油	人参 生姜 えのきたけ ねぎ ごぼう	668 25.4	緑黄食野菜類
25	水		★山形県産 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)	米 昆布 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 ほうれい草 たくあん きゅうり きゃべつ 大根 菊の花 しめじ くだもの	637 23.8	卵類
26	木		★神楽道きゃべつ使用日 ご飯 きゃべつたっぷり甘辛炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 ごま油 米油	人参 ビーマン 青梗菜 に んにく 生姜 干し椎茸 きゃべつ ねぎ 玉葱	618 24.9	魚介類
27	金		★学園発表会 ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ	牛乳 粉チーズ 大豆 みそ 豚肉	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油 ごま	人参 トマトピューレ 干し椎茸 に んにく 生姜 玉葱 ごぼう きゅうり ホールコーン缶	646 27.4	たまご類 卵類
28	土		★学園発表会 ハヤシライス コールスローサラダ	ジョア 生クリーム 豚肉 (豚骨)	米 米糠麦 じゃが芋 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター	人参 トマトピューレ にんにく 玉 葱 グリンピース きゃべつ きゅう り ホールコーン缶	642 19.8	きのこ類

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

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 ン				食物繊維 g	食塩 g
						A VitE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	618	24.8	18.4	360	2.5	237	0.34	0.48	18	5.0	2.8
摂取基準	640	24	25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

