



# 11月給食だより



朝晩とても肌寒い季節になってきました。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。よく食べ、よく運動して、よく寝て、風邪を引かないからたづくりましょう。

## 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、しゃきしゃきた歯ごたえが特徴です。正式には、「延命楽」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。

## 「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16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「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】

4日(金) 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染み込むように煮ます。

22(火)・29日(火) 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。

その他にも区内産野菜、季節の果物が登場し、長野県よりなめこ、のぎわなを届けていただきます。お楽しみに！



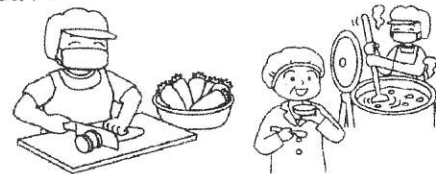
## 11月8日は「いい歯(118)」の日



よく噛んで食べていますか？80歳になっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。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、脳の働きがよくなると言われています。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献立に取り入れています。頭から尾まで食べられるししゃもをピリ辛焼きに、そして茎わかめのきんぴらを作ります。苦手なものもあるかもしれませんが自分の歯のために、しっかり食べましょう！



## 11月23日は勤労感謝の日



食事は、食べ物を育てたりする人たちや、食べ物を運ぶ人、調理する人などたくさんの人がかかわっています。毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちをもって、残さず食べましょう。

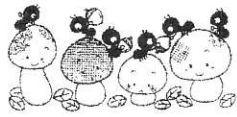
### \*保護者の皆さま\*

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7日(月)です。

※前日までに御入金ください。

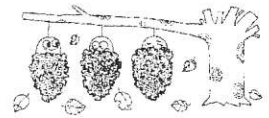
### 《御注意》

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28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
				赤の食品 血や肉の質のもとになる	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	火		ごはん いなだの照り焼き 切り干し大根の煮物 玉葱とじゃがいものみそ汁	牛乳 いなだ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめあ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 生姜 干し椎茸 切り干し大根 玉葱 ねぎ	673 27.6
2	水		きなこ揚げパン ジャーマンポテト わんたんスープ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 (豚骨)	ミルクパン グラニュー糖 ごま じゃがいも ワンタンの皮 米油 ごま油	人参 玉葱 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ	593 20.2
4	金		ごはん さんまの生姜煮 きやべつ昆布漬け うすくず汁	牛乳 さんま かまぼこ 豆腐 塩昆布 わかめ (かつお節)	米 砂糖 くず粉	人参 小松菜 生姜 きやべつ きゅうり えのきたけ	634 25.2
7	月		ごはん 松風焼き カリポリ漬けゆず風味 かき玉汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご (だし昆布 かつお節)	米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 大根 きゅうり ゆず 玉葱	610 29.1
8	火		★いっしょの日 ごはん ししゃものピリ辛焼き 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ ししゃも 茎わかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく ごま ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 玉葱 白菜	585 22.8
9	水		カレーうどん 大学芋	牛乳 豚肉 (かつお節)	冷凍うどん でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	人参 小松菜 生姜 玉葱	619 20.1
10	木		セサミンパン 鶏肉と大豆のトマト煮 くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 (鶏がら)	セサミンパン じゃが芋 米油	人参 トマト生詰 にんにく 玉葱 くだもの	580 22.4
11	金		さつまいもときのこのごはん とびうお団子汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ とびらお 豆腐 彩寒天 (鶏がら)	米 麦 さつまいも でん粉 春雨 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 しめじ 干し椎茸 ねぎ 生姜 えのきたけ 白菜 ぶどうジュース	579 18.8
14	月		こぎつねごはん 魚の紅葉焼き 吉野汁	牛乳 豚肉 油揚げ さけ 鶏肉 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく 麩 米油 マヨネーズ	人参 小松菜 グリンピース 玉葱 大根 ねぎ	594 28.4
15	火		★山形郷土料理 たくあんごはん 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 麦 里芋 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 たくあん きやべつ 菊の花 大根 しめじ ねぎ くだもの	576 21.3
16	水		★練馬産きやべつ使用日 麦ごはん きやべつたっぷり甘辛炒め もやしとにらのスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 ビーマン にら にんにく 生姜 干し椎茸 きやべつ 玉葱 ねぎ	599 25.5
17	木		あぶ玉丼 もやしとわかめの和え物	牛乳 油揚げ ちくわ たまご わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース もやし きゅうり 生姜	587 22.2
18	金		ピザトースト きやべつのクリームスープ くだもの	牛乳 ベーコン ハム 豚肉 ピザチーズ 生クリーム (鶏がら)	食パン じゃがいも 小麦粉 米油 バター	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 きやべつ くだもの	647 24.8
21	月		練馬ごはん いかのねぎみそ焼き すいとん	牛乳 豚肉 油揚げ いか みそ (かつお節)	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉 こんにやく 米油 ごま	人参 大根 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 干し椎茸	576 28.9
22	火		★なまよし給食 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 麦 でん粉 砂糖 米油 ラー油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にら 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ 玉葱	613 26.2
24	木		ごはん あじの南蛮漬け もやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ わかめ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	人参 ビーマン 小松菜 もやし 玉葱 えのきたけ ねぎ	605 26.6
25	金		みそラーメン さつまいものオレンジ煮	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	蒸し戸巻麵 さつまいも 米油 砂糖 ラード バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 白菜 もやし ホールコーン缶	652 23.3
28	月		梅じゃこごはん ひじき入り卵焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 梅ちりめんじゃこ ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油	人参 干し椎茸 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	620 29.4
29	火		★なまよし給食 レンズ豆入りカレーライス フレンチドレッシングサラダ	ジョア 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター	人参 ブロッコリー にんにく 生姜 りんごジュース きやべつ ホールコーン缶	648 18.9
30	水		ごはん のざわなのふりかけ 鶏の照り焼き なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 ごま油 ごま	のざわな 小松菜 生姜 ねぎ なめこ	613 26.8

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

※ 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	610	24.4	18.3	346	2.3	221	0.31	0.46	16	4.5	2.9
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満