

# 給食だより



秋も深まり、日暮れが驚くほど早くなりました。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝るということを心掛けたいですね。

旭町小学校  
校長 道山正史  
栄養士 梅澤紗綾香

## 食育の日献立

毎月19日は食育の日  
練馬区では全小中学校に、この日に給食用として練馬産のキャベツが提供されます。給食や食に関する事、歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を育むことが目的です。

### キャベツ

日本には江戸時代に伝わりましたが、今では日本全国で大根について2番目に多く栽培されています。練馬区には東京ドーム約2.5倍の面積のキャベツ畑があります。



旭町小では『ねりまキャベツとハム炒め』にたっぷりキャベツを使います。

## 10月の食材の産地

米 - 青森 米粒麦 - 福井 もち米 - 佐賀 削り節 - 静岡 卵 - 栃木  
くず粉 - 福岡 味噌 - 長野 冷凍グリーンピース・干しぶどう  
- アメリカ はちみつ - アルゼンチン 生わかめ - 三陸 大豆・小豆  
・白いんげん・バター - 北海道 春雨・タイ 粉寒天 - 長野 青大豆  
・山形 ツナ - フィリピン セロリー・白菜・パセリ・しめじ・長野  
人参・玉葱・じゃがいも・かぼちゃ - 北海道 ほうれん草・小松菜  
・埼玉 キャベツ・きゅうり・豆もやし - 群馬 もやし・なす・栃木  
ねぎ - 青森・岩手 さつまいも・ニラ・青梗菜・みつば・千葉  
えのきたけ - 新潟 生姜 - 高知 大根・にんにく・トマト - 青森  
ごぼう・赤黄ピーマン - 宮崎 ピーマン・岩手 柿 - 和歌山 レモン  
・広島 イカ - 北太平洋 えび - ベトナム 秋刀魚・しらす干し・ホキ  
・北海道 ホッケ - ロシア タラ - アメリカ 粉かつお - 太平洋  
近海 豚肉 - 群馬 鶏ガラ - 宮崎 豚骨 - 群馬 鶏肉 - 宮崎 生乳  
予定産地 - 千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道

9月9日に飲用牛乳の放射性物質  
検査がおこなわれました。検査結果  
は全て測定下限値以下でした。



## 給食のレシピ紹介

### ごぼう入りドライカレーライス

- 炒め油 : 大さじ1
- にんにく : ひとかけ : みじん切り
- 生姜 : ひとかけ : みじん切り
- セロリー : 大さじ1 : みじん切り
- 豚ひき肉 : 160g : ワインにつける
- 赤ワイン : 大さじ1
- ごぼう : 1本 : 粗みじん切り
- 玉葱 : 中1個 : 粗みじん切り
- 人参 : 半分 : 粗みじん切り
- レンズ豆(乾) : 40g : 洗う
- 塩 : 小さじ2/3 こしょう : 少々
- カレー粉 : 小さじ2
- 三温糖 : 小さじ2/3
- トマトケチャップ : 大さじ4
- 中濃ソース : 大さじ1
- しょうゆ : 大さじ1/2
- ピーマン : 半分 : 粗みじん切り

### 【作り方】4人分

ごはんを炊く。(カレー粉を入れて炊くと更に Good! )  
ひき肉は赤ワインで下味をつけておく。  
野菜はそれぞれ切る。(フードプロセッサーでおこなうと便利)  
炒め油で、にんにく、生姜、セロリー、ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、野菜、豆を入れて炒める。  
塩、こしょう、カレー粉、三温糖、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れて味を調える。  
最後に下ゆでしたピーマンを入れて仕上げる。  
レンズ豆を入れることで、ルウのとろみを使わない、牛乳・卵・小麦粉フリーのレシピです

ごぼうは旬の野菜です。お腹の調子を  
整える食物繊維がたっぷり  
(給食では17日に outputs。)

## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	給食摂取エネルギー -の25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
11月分平均	634	25.7	28.6	354	2.4	250	0.36	0.52	27	2.9	4.8