

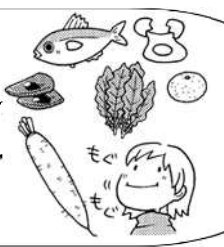
# 給食だより 12月号

練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依  
 平成 29年 11月 30日  
 家庭数配布

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

## 寒い冬を乗り切るための食事のとりの方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



## 12月の給食献立から

## 11月 食材の産地

### 5日 練馬で作られ始めた江戸東京野菜のひとつ

「練馬大根」を使った献立です。みんな大好き練馬スパゲティです。大根おろしにツナと醤油を加えて一煮立ちさせたら、ゆでたスパゲティにかけてのりを散らします。

19日 毎月19日は食育の日です。今月は、「おでん」です。おでんのルーツはなんと豆腐にみそを塗って焼いた「田楽」。江戸時代になりしょうゆ作りが盛んになってから、だしとしょうゆで煮るといふ今の調理法になったそうです。

### 15日はセレクト給食です

A:ぶどうジュース B:オレンジジュース

事前にアンケートをとりました。次回は3月です。

学校給食用牛乳の放射性物質自主検査の結果では、今回検査を行った学校給食用牛乳はいずれも、乳等省令の基準値に適合していました。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

玉ねぎ・カボチャ・じゃがいも-北海道 もやし-栃木 小松菜・里芋-埼玉 人参-北海道・埼玉 セロリ・りんご-長野 ニンニク・長ネギ・ごぼう-青森 キャベツ-茨城・愛知・練馬区 キュウリ・ブロッコリー-埼玉 しめじ・えのきだけ-長野 白菜・ニラ・さつまいも・ピーマン-茨城 大根-千葉・茨城 生姜-長崎 エリンギ-新潟 チンゲンサイ-静岡 パセリ-長野・千葉 なす-高知 鶏ガラ-長野 鶏モモ肉-岩手 豚モモ肉-青森 鶏ひき肉-山梨 豚ひき肉-岩手 鶏モモ肉-岩手 ホキ-ニュージーランド ちりめんじゃこ-広島・香川・愛媛 いわし-青森 いか-ペルー ししゃも-ノルウェー 秋鮭-北海道 むきえび-ミャンマー キムチ-長野・茨城 米粉-埼玉 冷凍グリーンピース-ニュージーランド なんと・昆布・大豆-北海道 チーズ-オーストラリア ひよこ豆・レンズ豆-アメリカ わかめ-三陸沖 10月生乳産地実績：千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道 12月生乳予定産地：千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

	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	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	摂取エネルギーの 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0
12月分平均	633	24.0	27.3%	330	2.2	198	0.25	0.37	16	2.6	4.6