

給食だより 11月号

平成30年 10月31日
 練馬区立旭町小学校
 校長 道山 正史
 栄養士 宮澤 優依
 家庭数配布

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人など、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をするすることができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん・農家の人・畜産にたずさわる人・漁師さんや水産業にたずさわる人・食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



11月の給食献立から

2日★白身魚のもみじ焼き・五目豆

この日は給食試食会です。もみじ焼きは、魚にすりおろした人参を混ぜたマヨネーズを塗って焼きます。人参の色で鮮やかな紅葉をイメージした主菜です。五目豆は大根やれんこん、ごぼうなど繊維の多い野菜を大豆と昆布、鶏肉と一緒に炊きます。これぞ和食!といった一品です。

14日★ホイコーロー丼

この日は練馬区内の小・中学校ほとんどで、練馬区でとれたキャベツを使った給食を作ります。旭町小ではキャベツをたっぷり使い、ホイコーローを作ります。練馬区は23区の中で一番農地が多く、中でもキャベツの生産が盛んです。

19日★かてめし・ゼリーフライ

毎月19日は食育の日です。今月はすぐとなりの県、埼玉県料理で秩父地域の郷土料理『かて飯』と行田市のご当地グルメ『ゼリーフライ』です。かて飯は、まだ米が貴重だった頃、ご飯の量(=糧)を増やすために様々な具を混ぜたことが始まりの混ぜご飯です。ゼリーフライは、お菓子の『ゼリー』を揚げたものではありません。じゃがいもと、豆腐を作るときにやわらかく煮た大豆をしぼった残りの「おから」と野菜を丸めて揚げたコロッケのような揚げ物です。

10月 食材の産地

ホールコーン・レーズン・レンズ豆・グリーンピース・アメリカ卵・栃木 大豆-北海道 チーズ-オーストラリア 昆布-静岡
 カットわかめ-三陸沖 白すりごま-パラグアイ 緑豆春雨-タイ
 くず粉-鹿児島・韓国 生姜-長崎 玉ねぎ・人参-大根・じゃがいも-北海道
 ピーマン-茨城 チンゲンサイ-静岡 さやいんげん・にんにく・ごぼう・長ねぎ-青森
 しめじ・えのき-長野 キャベツ-群馬・練馬 豚骨・豚肩肉-群馬
 里芋・もやし-栃木 小松菜・きゅうり-埼玉 柿-和歌山
 エリンギ-新潟 かぶ-千葉 巨峰・鶏ガラ-長野 鶏もも肉-岩手
 鶏むね肉-山梨 豚もも肉・豚挽肉-青森 ホキ-ニュージーランド
 サバー-ノルウェー ちりめんじゃこ-瀬戸内海
 イカ-ペルー ししゃも-ノルウェー さんま-北海道 かつお-静岡

10月生乳予定産地

東京都 群馬県 山梨県 岩手県
 青森県 秋田県 宮城県

給食飲用牛乳の放射性物質自主検査を行った結果、乳等省令の測定下限値以下でした。

給食の基準が変わりました~おうちの方へ~

平成30年8月1日より、学校給食実施基準が新しくなって施行されました。練馬区小学校の児童の標準体重は文部科学省が実施する学校保健統計調査の平均身長から求める標準体重と比較したときに大きな差異は認められなかったことから、本校では国の定める児童(8~9歳)の基準をもとに栄養計算を行います。基準が大きく変わった栄養素等は、エネルギー・蛋白質・食塩相当量・マグネシウム・ビタミンA・食物繊維の値です。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	1人1日 - kcal	蛋白質 %	脂質 %	カリウム mg	マグネシウム 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	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0以上
11月分平均	651	16	30	369	97	2.4	217	0.28	0.39	15	2.7	4.9