



# 2月 きゅうしょくだより

令和3年11月30日

練馬区立下石神井小学校

今年も残すところあと1か月です。寒さに負けず、給食をもりもり食べて、元気に過ごしましょう。  
さて、12月4日(土)は、毎年恒例の「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。参加する人はいるでしょうか。大会で収穫された「練馬大根」は、練馬区の小中学校に届けられ、給食に登場します。  
下石小には、110kgの練馬大根が届く予定です。大人気の「ねりまスパゲッティー」を作るので、みなさん楽しみにしてください。

## 練馬大根



練馬大根は、江戸時代から栽培されてきた伝統的な野菜です。育てるのが難しいため、一時、栽培量が激減しましたが、伝統を守るため、練馬区の農家の方が協力して栽培を復活させました。  
練馬大根は細長い形で、長さは70~100cmほどあります。首元はすわりとして細く、真ん中にかけて太くなり、根の方がまた細くなっていることが特徴です。水分が少ないため、「たくあん」にむいている大根です。

## つくってみよう! きゅうしょくレシピ



給食のサラダは、ドレッシングから手作りしています。人気のあるサラダのドレッシングを紹介します。給食では野菜を全て加熱してから冷却して、提供します。ドレッシングも、一度加熱してから冷やすと、まろやかに仕上がります。

給食では、キャベツやにんじん、きゅうり、コーンなどの野菜と和えて、フレンチサラダやコーンサラダにしています。

### ★フレンチドレッシング★

玉ねぎ・・・20g  
油・・・大さじ1  
りんご酢・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1弱  
こしょう・・・少々

玉ねぎと調味料をブレンダーにかけます。(または、玉ねぎをすりおろして調味料と混ぜ合わせます。)

給食では、もやしやキャベツなどの野菜に、サラダこんにやくや糸寒天を和えて、こんにやくサラダや糸寒天サラダにしています。

### ★中華ドレッシング★

長ねぎ・・・20g  
油・・・大さじ1  
米酢・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
砂糖・・・大さじ1/2  
塩、こしょう・・・少々

長ねぎはみじん切りにして、油で炒めてから調味料と混ぜ合わせます。

給食では、角切りのじゃがいもやにんしんと和えて、マセドアンサラダに、またブロッコリーやカリフラワーと和えて、花野菜サラダにしています。

### ★粒マスタードドレッシング★

玉ねぎ・・・20g  
油・・・大さじ1と1/2  
りんご酢・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1弱  
こしょう・・・少々  
粒マスタード・・・小さじ1/2

玉ねぎと調味料をブレンダーにかけ、最後にマスタードを加えます。(または、玉ねぎをすりおろして調味料と混ぜ合わせます。)



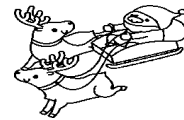
## おしらせ



### 《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、12月6日(月)です。残高不足になることのないよう、前日までに必ずご確認をよろしくお願いいたします。

# \*12月\* こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1	水	ナン ガルバンゾーカレー フレンチサラダ	飲用牛乳 豚肉 ひよこめ	ナン ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 バター はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	<b>ガルバンゾーカレー</b> 「ガルバンゾー」とは、スペイン語でひよこ豆のことです。カリッと焼いたナンにつけて、いただきます。
2	木	こうや豆腐のそぼろがけごはん こんにゃくあえ みかん	鶏肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 さとう サラダこんにゃく	干しいたけ にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり みかん	
3	金	ごはん さわらのたつたあげ れんこんのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳 さわら 絹ごし豆腐 油揚げ	米 でん粉 ひまわり油 こんにゃく ごま さとう	しょうが ほうれんそう 緑豆もやし れんこん にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	<b>ねりまスパゲッティ</b> 練馬大根引っこ抜き競技大会でとれた練馬大根を使って作ります。
6	月	ねりまスパゲッティ じゃがいものハニーサラダ	まぐろ類缶 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも ひまわり油 はちみつ	だいこん だいこん葉 レモン汁 キャベツ にんじん コーン	区内一斉給食です。
7	火	ブルコギどん とうふのサラダ りんご	豚肉 米みそ 飲用牛乳 絞豆腐 ちりめんじゃこ	米 ひまわり油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし いら キャベツ きゅうり りんご	<b>地産地消</b> 給食では東京都産の食材、練馬区の野菜を取り入れています。その土地でとれた新鮮な食材をたくさんに食べましょう。
8	水	キャロットライス いわしのハーブパンこやし ポトフ	ベーコン 飲用牛乳 いわし 豚肉 ウインナー	米 ひまわり油 バター オリーブ油 パン粉 じゃがいも	にんじん パセリ にんにく セロリー たまねぎ かぶ キャベツ かぶ	
9	木	ごはん だいずふりかけ とりのあまずだれ きせつのかまぼこじる	飲用牛乳 だいず ちらしかまぼこ 糸削り 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 ひまわり油 ごま でん粉 米粉 さとう	しょうが 根深ねぎ だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう	<b>もっと野菜を!!</b> 一日に必要な野菜の量は、大人は350g、子供は300gです。給食でもお家でも野菜を食べましょう。
10	金	チキンパエリア コールスローサラダ はなやさいクリームシチュー	鶏肉 飲用牛乳 調理用牛乳 白いんげん 生クリーム	米 ひまわり油 じゃがいも バター 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	
13	月	ごはん にんじんふりかけ かんこくふうにくじゃが いとかんてんサラダ	飲用牛乳 しらす干し 豚肉 凍り豆腐 まぐろ類缶 寒寒天	米 ひまわり油 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう	こまつな にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん 根深ねぎ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	<b>郷土料理を食べよう!</b> <b>みぞポテト</b> 埼玉県秩父市の料理です。衣をつけて揚げたじゃがいもに、みそだれをかけます。
14	火	ちゃんこうどん みそポテト かぶのそくせきづけ	豚肉 竹輪 いか 飲用牛乳 卵 米みそ	ひまわり油 うどん じゃがいも でん粉 薄力粉 さとう	干しいたけ にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ かぶ きゅうり	<b>びりんめし</b> 熊本県の料理です。豆腐を入れた混ぜご飯です。
15	水	えびチャーハン パンバンジーサラダ ちんげんさいスープ	えび 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 麦 ひまわり油 ごま油 ごま さとう	しょうが 根深ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース きゅうり 緑豆もやし にんにく たけのこ チンゲンサイ	<b>カリフラワー</b> 今が旬のカリフラワーです。白色とオレンジ色の2種類のカリフラワーを使います。
16	木	たにんどん カリフラワーサラダ	豚肉 卵 飲用牛乳	米 さとう ひまわり油	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ 糸みつば カリフラワー キャベツ コーン	
17	金	ごはん にくどうふ ししゃものあおりのあげ きりぼしだいこんのいために	飲用牛乳 押し豆腐 ししゃも あおりの 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 でん粉 米粉 ひまわり油 さとう しらす	しょうが 切干しいたけ にんじん 干しいたけ さやえんどう たまねぎ はくさい	<b>おでん</b> かつお節と昆布の出汁で、ほかほかのおでんを作ります。寒季節は温かい料理を食べたいですね。
20	月	わかめごはん おでん こまつなとツナのあえもの	飲用牛乳 結び昆布 はんぺん 竹輪 わかめ つみれ 揚げボール うずら卵 まぐろ缶	米 こんにゃく 竹輪ふ さとう	だいこん にんじん こまつな 緑豆もやし	
21	火	びりんめし いかのごまだれ とんじる ベにマドンナ	絞豆腐 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 いか 豚肉 生揚げ 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん 根深ねぎ 紅まどんな	<b>冬至</b> 今年の冬至は12月22日です。「ん」のつく食べものを食べて、「運」をつけましょう。
22	水	ごはん さけのゆずみそやき ほうれんそうのおひたし とうじかぼちゃじる	飲用牛乳 さけ 米みそ 鶏肉	米 さとう こんにゃく 白玉団子	ゆず ほうれんそう 緑豆もやし だいこん にんじん はくさい かぼちゃ かねぎ 干しいたけ	<b>元氣!</b>
23	木	＼おたのしみこんだて／ パオンオン タオドーチキ ほ〇のト〇ト〇ープ パ〇ナ〇ツタ	飲用牛乳 鶏肉 アガー ヨーグルト レンズまめ 調理用牛乳 生クリーム	パインパン ひまわり油 星形マカロニ さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん セロリー キャベツ みかん缶	<b>おたのしみこんだて</b> 材料からどんなメニューが登場するのか当ててみましょう。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	601	17.3	29.7	2.3	341	100	2.2	218	0.27	0.46	17	6.5