



きゅうしょくだより

令和4年11月30日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井美奈子

栄養士 庄司陽子

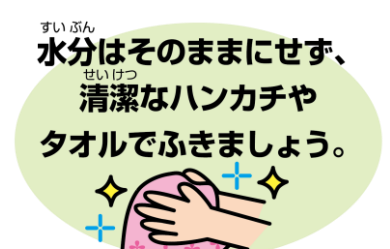
日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬の季節の到来です。この時期は空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節です。この冬を元気に過ごすことができるよう、ふだんの生活の中で予防心がけてください。
今年も残すところあと1か月です。寒さに負けず、給食をもりもり食べて、元気に過ごしましょう。

「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養と睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



地産地消 練馬スパゲッティを作ります

12月4日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫される練馬大根を使います。



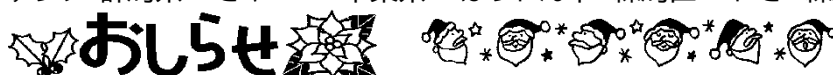
練馬大根

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。首元はすっきりとして細く、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。

11月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 千葉県 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 千葉県 ・小松菜 東京都
- ・きゅうり 群馬県 ・きゃべつ 千葉県 ・ほうれん草 練馬区 ・ねぎ 練馬区 ・ぶどう 長野県



《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5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								下石神井小学校	
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★			
日	曜			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	木		コメッコハヤシライス かいそうサラダ	豚肉 牛乳 海藻		米 油 ざらめ 米粉		にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり		コメッコハヤシライス 米粉でとろみをつけた、優しい味付けのハヤシライスです。			
2	金		チンジャオロースーどん ちんげんさいのちゅうかスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	豚肉 牛乳 まぐろ缶		米 油 砂糖 米粉 ごま油		にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ 干しいたけ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ もやし きゅうり 切干大根 ねぎ					
5	月		ねりまスパゲティ トマトスープ アップルゼリー	まぐろ缶 牛乳 とり肉 アガー		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦		大根(葉) 練馬大根 レモン セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 りんごジュース		練馬スパゲティ 「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された「練馬大根」110kgを使って作ります。			
6	火		ごはん さけのゆずみそやき だいこんとわかめのすのもの いものこじる	牛乳 鮭 みそ わかめ とり肉		米 砂糖 油 里芋 こんにゃく ごま油		生姜 ゆず 大根 にんじん ごぼう しめじ		区内一斉給食です。 			
7	水		おやこどん サクサクれんこんサラダ ちゃんこふうじる	とり肉 卵 牛乳 ひじき 豚肉 厚揚げ みそ		米 砂糖 米粉 コーンスターチ 油		たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ もやし にんじん 小松菜 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ					
8	木		きなこあげパン ポトフ バジルポテト	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー		ミルクパン 油 グラニュー糖 ジャガイモ		にんにく セロリー にんじん たまねぎ かぶ キャベツ かぶ(葉)		きなこ揚げパン 大人気メニューの揚げパンの登場です。			
9	金		まぜこみビビンバ ちゅうかはくさい スープ くだもの(いちご)	牛ミンチ 牛乳 豚肉		米 小麦 油 砂糖 ごま油		にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 えのきたけ 小松菜 白菜 いちご		もって野菜を!! 			
12	月		むぎごはん のりのつくだに すきやきふうにくどうふ だいこんとほたてのあえもの	牛乳 のり 牛肉 焼き豆腐 貝柱		米 小麦 砂糖 油 しらたき		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 春菊 大根 きゅうり		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。			
13	火		こめこパン ごちそうハンバーグ コーンサラダ はくさいとあさりのスープ	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 ベーコン あさり		米粉パン 油 パン粉 砂糖 オリーブ油		たまねぎ れんこん キャベツ にんじん 小松菜 コーン にんにく 白菜 マッシュルーム		地産地消 			
14	水		やきぶたチャーハン ツナのあげぎょうざ たけのごスープ くだもの(みかん)	焼き豚 牛乳 まぐろ缶 とり肉 わかめ		米 小麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉		生姜 ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんにく たけのこ えのきたけ みかん		練馬産の野菜を使います 今月は 大根 キャベツ 小松菜 里芋 ねぎを使いま す			
15	木		はつがげんまいごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ けんちんじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ		米 発芽玄米 油 はちみつ 白ごま 砂糖 こんにゃく ごま油		たまねぎ 生姜 ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ		山梨県産の野菜を使います 			
16	金		むぎわかめごはん きりぼしだいこんいりたまごやき しょうないふのすましじる	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 卵		米 小麦 油 砂糖 里芋 庄内鮎		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 切干大根 まいたけ 小松菜 ねぎ		山梨県産の野菜を使います 			
19	月		ほうとうふううどん いりどうふ しんげんもちふうしらたまだんご	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐 豚ひき肉 きな粉		ほうとう 油 砂糖 白玉団子 黒砂糖		ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 たまねぎ 干しいたけ グリンピース		山梨県産の野菜を使います 			
20	火		ちゅうかどん はるさめスープ マラーカオ	豚肉 いかに えび 牛乳 鶏ひき肉		米 油 片栗粉 ごま油 米粉 春雨 黒砂糖 小麦粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ えのきたけ にら		マラーカオ 中国の蒸しパンです。 冬至&クリスマス献立 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。 チキンとカラフルなサイ ダーボンチで一足早いク リスマス気分です。			
21	水		とりごぼうごはん にぎすのいそべあげ ほうれんそうのおひたし とうにゅうとんじる	とり肉 牛乳 にぎす 青のり 豚肉 みそ 豆乳		米 小麦 油 砂糖 小麦粉 米粉 里芋 こんにゃく		生姜 ごぼう ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ					
22	木		ターメリックライス スパイシーチキン ブロッコリーサラダ クリスマスサイダーボンチ	牛乳 とり肉 寒天		米 油 砂糖 ジュース		たまねぎ にんにく 生姜 トマトピューレ ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん缶 桃缶 ぶどう缶					

※ 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、御了承ください。 ※給食回数16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	580	17.5	31.2	2.6	320	90	2.3	219	0.31	0.46	15	4.8

