

11月 きゅうしょくだより

令和5年10月31日

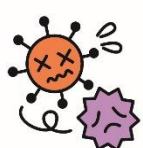
練馬区立下石神井小学校

校長 永井 美奈子

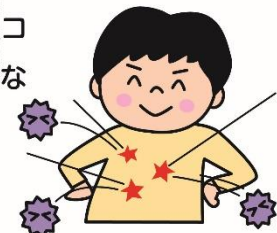
栄養士 庄司 陽子

11月23日は「勤労感謝の日」。「勤労感謝の日」は、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というお祭りでした。

自分が食べている食事の背景に、どれだけの人や物が実在するのか意識したり、食べられることに感謝する日にして欲しいと思います。



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずにしましょう。

10月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 北海道 ・たまねぎ 北海道 ・じゃがいも 北海道 ・大根 北海道 ・小松菜 練馬区 埼玉県
- ・きゅうり 群馬県 ・きゃべつ 群馬県 ・ねぎ 青森県 ・白菜 長野県 ・ぶどう 長野県 ・はす 茨城県
- ・にら 栃木県 ・しょうが 高知県 熊本県 ・にんにく 青森県 ・もみ菜 練馬区 ・さつまいも 千葉県

お知らせ

《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、11月6日(月)です。残高不足になることのないよう、前日までに御確認をよろしくお願いいたします。

11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★
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	水	チャーハン こうどうふのからあげ チンゲンサイのちゅうかスープ	豚ひき肉 焼き豚 牛乳 高野豆腐	米 ごま油 コーンスターチ 米粉 油	ねぎ にんじん 干しいたけ ごねぎ 生姜 にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	 郷土料理 7日 山梨県 ・ほうとうふううどん 平べったいほうとうめんを使っ た、かぼちゃたつぷりのほうとう 風のうどんです。
2	木	ごはん ごぼういりコチュジャンつくね こまつなナムル ニラとうふのスープ	牛乳 鶏ひき肉 わかめ とり肉 豆腐	米 油 米粉 砂糖 ごま油	ごぼう たまねぎ 生姜 れんこん 干しいたけ 切干大根 小松菜 もやし にんじん にんにく にら 白菜	
6	月	ふゆやさいのドライカレー おろしドレッシングサラダ	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじんかぼちゃ れんこん しめじ もやし 小松菜 大根	
7	火	ほうとうふううどん パリパリキャベツ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	ほうとう 油 しゅうまいの皮 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	地産地消 練馬区産の野菜・果物を使います 今月はキャベツ 大根 小松菜 里芋 柿を使います。 8日 ねり丸キャベツたっぷり 肉鍋肉丼(ホイコーロウどん) 練馬区内の小中学校が練馬区産の ブランド野菜、ねり丸キャベツを 使った給食を出します。
8	水	ねりまるキャベツたっぷりホイコーロウどん ウェーブワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 油 砂糖 ウェーブワンタン ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 白菜 もやし 干しいたけ きくらげ	
9	木	ミルクパン とりにくときこのクリームに かいそうサラダ	牛乳 とり肉 クリーム いんげん豆 海藻	ミルクパン 油 さつま芋 小 麦粉 パター	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	
10	金	ぎゅうそぼろどん さつまじる くだもの(かき)	牛ミンチ 牛乳 豚肉 豆腐 み そ	米 油 砂糖 米粉 さつま芋	生姜 にんじん 干しいたけ 切干大根 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ 柿	行事食 15日 七五三お祝い献立 献立縁起の良い赤飯、 出世魚の代表ぶり、千歳飴をイ メージした紅白の豆乳ゼリーで子 どもたちの成長を願います。 展覧会コラボメニュー 芸術の秋!! 今年は展覧会の作品とコ ラボした給食が登場します。 24日 6年生 わたしの下石小 下石小の給食といえばこれ! 大人気メニュー カレーライス。 サラダの一番人気 春雨サラダ。 デザートはつつひ色のぶどうゼリーで す。 27日 4年生 うれシーサー たのシーサー 沖縄で廃物を追い払うと言われている 獅子、シーサーです。 クファアジュシーは豚肉入りの御飯で す。天ぷらは沖縄では、おやつに食べ ているソフルフードです。特産品のも ずくのスープを組み合わせました。 28日 5年生 発掘! 幻の〇〇 ミートローフの中に隠れているのは、 野菜?。それとも・・・。 29日 2年生 自分たちのお城 お城のある国の料理の献立です。 ・鶏肉のプレゼ風 フランス ・スコッチブロス スコットランド ・アップルティーゼリー イギリス 30日 3年生 まきまきへびさん シナモンシュガーを巻いた一口大のバ イを作ります。 12月1日 1年生のコラボ給食で す。おたのしみに。
13	月	まめわかごはん ごもくたまごやき ちゃんこふじり	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	
14	火	エビチリどうぶどん えのきたけとねぎのちゅうかスープ くだもの(みかん)	えび 豚ひき肉 豆腐 牛乳 鶏 もも	米 小麦 油 砂糖 ごま油 米粉	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ ごねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ 白菜 みかん	
15	水	せきはんぶりのてりやき もみなのからしあえ さわにわん とうにゅうゼリーいちごソース	小豆 牛乳 ぶり とり肉 豆乳 アガー	米 もち米 砂糖 米粉	生姜 もみ菜 にんじん キャベツ 大根 たけのこ えのきたけ ごねぎ いちご レモン	24日 6年生 わたしの下石小 下石小の給食といえばこれ! 大人気メニュー カレーライス。 サラダの一番人気 春雨サラダ。 デザートはつつひ色のぶどうゼリーで す。 27日 4年生 うれシーサー たのシーサー 沖縄で廃物を追い払うと言われている 獅子、シーサーです。 クファアジュシーは豚肉入りの御飯で す。天ぷらは沖縄では、おやつに食べ ているソフルフードです。特産品のも ずくのスープを組み合わせました。 28日 5年生 発掘! 幻の〇〇 ミートローフの中に隠れているのは、 野菜?。それとも・・・。 29日 2年生 自分たちのお城 お城のある国の料理の献立です。 ・鶏肉のプレゼ風 フランス ・スコッチブロス スコットランド ・アップルティーゼリー イギリス 30日 3年生 まきまきへびさん シナモンシュガーを巻いた一口大のバ イを作ります。 12月1日 1年生のコラボ給食で す。おたのしみに。
16	木	ごはん ぶたにくとれんこんのあまからあげ じゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 米粉 コーンスターチ 油 砂糖 じゃが芋	れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜	
17	金	きびごはん ハニーマスタードチキン きりぼしだいごんのかんこくふういため はくさいしょうがスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 きび はちみつ ごま油	にんにく 生姜 切干大根 にんじん 干しいたけ ピーマン キムチ えのきたけ 白菜 ねぎ	
20	月	こぎつねごはん ししゃものあおりのりやき いものこじる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり とり肉	米 小麦 油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ごま油	にんじん さやえんどう 大根 ごぼう しめじ	24日 6年生 わたしの下石小 下石小の給食といえばこれ! 大人気メニュー カレーライス。 サラダの一番人気 春雨サラダ。 デザートはつつひ色のぶどうゼリーで す。 27日 4年生 うれシーサー たのシーサー 沖縄で廃物を追い払うと言われている 獅子、シーサーです。 クファアジュシーは豚肉入りの御飯で す。天ぷらは沖縄では、おやつに食べ ているソフルフードです。特産品のも ずくのスープを組み合わせました。 28日 5年生 発掘! 幻の〇〇 ミートローフの中に隠れているのは、 野菜?。それとも・・・。 29日 2年生 自分たちのお城 お城のある国の料理の献立です。 ・鶏肉のプレゼ風 フランス ・スコッチブロス スコットランド ・アップルティーゼリー イギリス 30日 3年生 まきまきへびさん シナモンシュガーを巻いた一口大のバ イを作ります。 12月1日 1年生のコラボ給食で す。おたのしみに。
21	火	ブルコギどん トマトとたまごのちゅうかスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 油 ごま油 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら トマト缶	
22	水	みそラーメン ツナマヨはるまき	豚ひき肉 みそ 牛乳 まぐろ	中華めん 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ(卵なし) 小麦粉 春巻きの皮	生姜 にんにく にんじん 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ	
24	金	カレーライス はるさめサラダ つつじゼリー(ぶどう)	豚肉 いんげん豆 牛乳 ハム アガー	米 油 じゃが芋 はちみつ 米粉 春雨 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ぶどうジュース	24日 6年生 わたしの下石小 下石小の給食といえばこれ! 大人気メニュー カレーライス。 サラダの一番人気 春雨サラダ。 デザートはつつひ色のぶどうゼリーで す。 27日 4年生 うれシーサー たのシーサー 沖縄で廃物を追い払うと言われている 獅子、シーサーです。 クファアジュシーは豚肉入りの御飯で す。天ぷらは沖縄では、おやつに食べ ているソフルフードです。特産品のも ずくのスープを組み合わせました。 28日 5年生 発掘! 幻の〇〇 ミートローフの中に隠れているのは、 野菜?。それとも・・・。 29日 2年生 自分たちのお城 お城のある国の料理の献立です。 ・鶏肉のプレゼ風 フランス ・スコッチブロス スコットランド ・アップルティーゼリー イギリス 30日 3年生 まきまきへびさん シナモンシュガーを巻いた一口大のバ イを作ります。 12月1日 1年生のコラボ給食で す。おたのしみに。
27	月	クファアジュシー さかなのてんぷら もずくスープ	豚肉 刻み昆布 牛乳 かじき とり肉 もずく 豆腐	米 ごま油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ(卵なし) 油	生姜 にんじん 干しいたけ ごねぎ さやいんげん たけのこ もやし 小松菜	
28	火	チーズパン 牛乳 はっくつ! ミートローフ ジュリエンスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉	チーズパン トック こんにゃく 米粉 油	れんこん たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン グリンピース セロリー キャベツ	24日 6年生 わたしの下石小 下石小の給食といえばこれ! 大人気メニュー カレーライス。 サラダの一番人気 春雨サラダ。 デザートはつつひ色のぶどうゼリーで す。 27日 4年生 うれシーサー たのシーサー 沖縄で廃物を追い払うと言われている 獅子、シーサーです。 クファアジュシーは豚肉入りの御飯で す。天ぷらは沖縄では、おやつに食べ ているソフルフードです。特産品のも ずくのスープを組み合わせました。 28日 5年生 発掘! 幻の〇〇 ミートローフの中に隠れているのは、 野菜?。それとも・・・。 29日 2年生 自分たちのお城 お城のある国の料理の献立です。 ・鶏肉のプレゼ風 フランス ・スコッチブロス スコットランド ・アップルティーゼリー イギリス 30日 3年生 まきまきへびさん シナモンシュガーを巻いた一口大のバ イを作ります。 12月1日 1年生のコラボ給食で す。おたのしみに。
29	水	ターメリックライス とりにくのプレゼふう スコッチブロス アップルティーゼリー	牛乳 とり肉 クリーム ベー コン いんげん豆 アガー	米 オリーブ油 砂糖 油 大麦	にんにく マッシュルーム たまねぎ ハセリ粉 にんじん セロリー かぶ	
30	木	マーボーどうぶどん ちゅうかぶうコンスープ まきまきシナモン	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 とり 肉	米 油 砂糖 米粉 ごま油 バイシート グラニュー糖	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら たまねぎ きくらげ コーン 小松菜	

※ 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20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した。												
※ 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	565	16.7	32.1	2.5	317	84	1.9	217	0.28	0.44	13	4.5