

きゅうしょくだより

平成25年10月31日(木)

平成25年度11月号 練馬区立大泉第三小学校

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。
この時期、新米や、脂がのって美味しさの増した魚も出回ります。
調理済み食品などの使用をひかえ、旬の食材を生かした料理で、
秋の味覚を味わいましょう♪

☆19日(火)は「練馬キャベツ」の日です。
練馬区内の小・中学校全校で、一斉に
練馬産のキャベツを使用します。
大3小では「回鍋肉丼」にします。
お楽しみに (*^_^*) ♪

◇好き嫌いを克服して、味覚体験を広げよう!◇

野菜をまったく食べない・肉しか食べないなどの極端な偏食以外は、大きくなるにつれ、嫌いな食品が
食べられるようになってきたり、苦手な食材の代わりに同じような栄養成分を含む食材を摂取することで、
栄養面の問題は解決できます。だからといって、子どもの好きなものだけを食卓に並べていると、
食の体験が狭まり、味覚が広がらないものです。子ども時代にいろいろな食材を食べる体験をすることで、
将来何でも食べられることにもつながります。

どうして

嫌いなもの???

原因を探ろう!! 好き嫌いには様々な要因が絡んでいます。
・味が嫌い 「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、
・においが嫌い 工夫して食べるきっかけを作り、
・食感が嫌い おいしく食べられるように
・色が嫌い 楽しい食事環境を整えて、
・いやな経験がある 時間をかけて取り組んでみましょう。
など・・・

今月の
旬の日?

11月23日(土)は

★勤労感謝の日★です。

勤労を尊び、生産を祝い、

国民がたがいに感謝しあう日です。

食品を生産する人や、料理を作る人などに
感謝する気持ちを大切にしましょう。

Q、食事の前にお腹がすいていますか?

間食の食べ過ぎや運動不足だと食欲がわかず、嫌いなものなどを残してしまいがちです。

反対に空腹だと、苦手なものでも美味しく感じられることもあります。

秋の心地よい空気のなか、適度な運動をしてお腹をすかせ、残さず食べるようにしましょう。

【10月に使用した食材の産地】米・・・(24年産)青森県産まっしぐら100% 牛乳(原乳採取地)・・・千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県

※牛肉については、引き続き、使用を中止します。 肉類・・・鶏肉 宮崎、豚肉 茨城、鶏から 岩手、豚骨 埼玉、ウインナー・ベーコン 茨城(練馬加工)、

魚類・・・えび インドネシア、いか ベルギー、(いずれも国内で加工) さんま 北海道、かじきまぐろ 静岡、ぶり 北海道

野菜と果物・・・ごぼう 青森、人参 北海道、玉ねぎ 北海道、里芋 埼玉、ねぎ 青森、さつまいも 千葉、いんげん 茨城、白菜 長野、しょうが 高知、もやし 千葉、りんご 長野、

ほうれん草 群馬、セロリ 長野、パセリ 千葉、にんにく 青森、しめじ 長野、エリンギ 長野、キャベツ 千葉・群馬、きゅうり 群馬、チンゲンツァイ 茨城、かぼちゃ 北海道、

じゃが芋 北海道、小松菜 埼玉、ピーマン 茨城、レタス 茨城、大根 青森、みかん 愛媛、れんこん 茨城、ミニトマト 静岡、かぶ 青森、柿 和歌山、

その他・・・ちくわ 北海道、ごま(原産地)ベトナム、かつお節 静岡、きな粉(大豆) 北海道、米揚げ油 九州、干し椎茸 九州、コーン缶 北海道、チーズ オーストラリア、鶏卵 栃木、

バター 北海道、グリーンピース アメリカ、干しわかめ 三陸沖、たけのこ 九州、みそ 長野・北海道、うずらの卵 群馬、乾燥ブルーベリー アメリカ、マカロニ カナダ、でん粉 北海道、

ゆかり 愛媛・静岡、ささげ 岡山・千葉、切干大根 宮崎、青のり 愛媛、ひじき 九州、みかんジュース 熊本、栗 熊本、こんにやく 群馬・栃木・山梨

学校給食費の集金にご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は 11月1日(金)と18日(月)です。

11月の献立表

平成 25年度 練馬区立大泉第三小学校

日 曜日	牛乳	献立名	熱量(kcal) たんぱく質(g)	主な食品と働き		
				黄:力のもとになる	赤:血・肉・骨を作る	緑:体の調子を整える
1 金	○	①ごはん ②豚肉の三州煮 ③野菜の甘酢和え <small>おたにくさんしょうに かきゅうれんごうらんどがい (いちよう学校・連合運動会)</small>	602 26.3	①こめ ②米ぬか油 じゃがいも ③(甘酢)上白糖	牛乳 ②(肉)生揚げ いか ②(だし・かつお節)	②しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ③きゅうり 大根
4 月・祝				文化の日の振替休日		
5 火	○	①ごはん ②鶏肉のパンパンジソース ③ポイル野菜 ④チンゲンツアイのスープ	608 27.2	①こめ ②(たれ)ごま油 三温糖 練りごま ④(具)米ぬか油	牛乳 ②(肉)鶏肉 ④(具)鶏肉 ④(だし・鶏がら)	②(たれ)しょうが にんにく ねぎ ③もやし きゅうり ④(具)人参 椎茸 チンゲンツアイ
6 水	○	①もちもちわかめうどん ②ちくわの磯辺揚げ	607 29.4	①(麵)うどん ①(汁)米ぬか油 三温糖 白玉もち ②(米揚げ油) ②(衣)小麦粉	牛乳 ①(汁)豚肉 油揚げ かまぼこ ①(だし・かつお節) ②ちくわ ②(衣)鶏卵	①(汁)人参 大根 たけのこ 椎茸 ねぎ ①(だし・昆布) ②(衣)青のり わかめ
7 木	○	①豚キムチ丼 ②桃ゼリー <small>しょうがけんじん (数字時給給)</small>	591 20.6	①(ごはん)こめ 大豆 ①(具)ごま油 ごま 三温糖 でん粉 ②ゼリーの素	牛乳 ①(具)豚肉	①(具)にんにく しょうが 白菜キムチ漬 白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 なら ②桃ジュース 黄桃(缶詰)
8 金	○	①豆わかごはん ②ししゃものおろしソースがけ ③けんちん汁 <small>☆アイスの日☆</small>	625 31.4	①(ごはん)こめ ②(おろしソース)上白糖 ③(具)米ぬか油 さといも こんにやく 三温糖	牛乳 ①(具)大豆 ②(魚)ししゃも ③(具)豚肉 豆腐 ③(だし・かつお節)	①(具)わかめ ②(おろしソース)大根 葉ねぎ ③(具)ごぼう 人参 大根 ねぎ
11 月	○	①レーズンパン ②マカロニグラタン ③あっさり洋風スープ	686 25.4	①レーズンパン ②(具)マカロニ 米ぬか油 パン粉 ②(ルウ)バターと小麦粉	牛乳 ②(具)鶏肉 調理乳 チーズ ②(だし・鶏がら) ③(具)豆腐 ③(だし・鶏がら)	②(具)人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ ③(具)玉ねぎ キャベツ ③(だし・セロリー)
12 火	○	①ごはん ②高野豆腐と鶏肉の卵とじ ③野菜のごま酢和え	615 26.1	①こめ ②(具)しらたき 三温糖 ③(たれ)三温糖 ごま	牛乳 ②(具)鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ②(だし・かつお節)	②(具)たけのこ 人参 玉ねぎ グリンピース ③キャベツ もやし 人参
13 水	○	①舞茸ごはん ②五目具汁 ③ピリ辛きゅうり <small>☆アイスの日☆</small>	600 25.5	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 三温糖 ②(具)米ぬか油 じゃがいも こんにやく ③(たれ)上白糖 ごま油	牛乳 ①(具)豚肉 油揚げ ①(だし・かつお節) ②(具)豚肉 大豆 みそ ②(だし・かつお節)	①(具)人参 椎茸 まいたけ グリンピース ②(具)人参 大根 ねぎ ③きゅうり
14 木	○	①チョコチップパン ②桂のムニエル ③コーンポタージュ	655 30.3	①チョコチップパン ②(具)米ぬか油 ③(具)米ぬか油 ③(ルウ)バターと小麦粉	牛乳 ②(魚)さけ ③(具)鶏肉 調理乳 生クリーム ③(だし・鶏がら)	②(具)玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ③(具)玉ねぎ とうもろこし パセリ
15 金	○	①チャーハン ②しめじの中華スープ ③おかしなおかしな目玉焼き	647 23.2	①(ごはん)こめとオイスターソース ①(炒り卵)米ぬか油 ①(具)米ぬか油 ②(具)米ぬか油 ③(牛乳凍天)上白糖	牛乳 ①(炒り卵)鶏卵 ①(具)焼き豚 なたと ②(具)鶏肉 豆腐 ②(だし・鶏がら) ③(牛乳凍天)調理乳	①(具)椎茸 人参 ねぎ グリンピース ②(具)しめじ チンゲンツアイ ③(牛乳凍天)凍天 ③(具)黄桃(缶詰)
18 月	○	①梅じゃごはん ②きのこ野菜のおかか和え ③かきたま汁 ④果物(みかん)	582 23.0	①(ごはん)こめ ①(具)梅ちりごはんの素(ごま) ごま ③(具)でん粉	牛乳 ①(具)梅ちりごはんの素(ちりめん) ②粉かつお ③(具)豚肉 鶏卵 豆腐 ③(だし・かつお節)	①(具)梅ちりごはんの素(梅干し) ②しめじ 白菜 人参 ③(具)人参 小松菜 ねぎ ④みかん
19 火	○	①回鍋肉丼 ②ねぎスープ <small>区一斉☆キャベツの日☆</small>	580 25.5	①(ごはん)こめ ①(具)ごま油 三温糖 でん粉 ②(具)米ぬか油	牛乳 ①(具)豚肉 みそ ①(だし・鶏がら) ②(具)豆腐 鶏肉 ②(だし・鶏がら)	①(具)しょうが にんにく 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ②(具)椎茸 わかめ ねぎ
20 水	○	①ピザトースト ②鶏肉の洋風スープ ③果物(みかん) <small>☆ピザの日☆</small>	615 24.7	①(パン)食パン ①(具)米ぬか油 ②(具)米ぬか油	牛乳 ①(具)ベーコン チーズ ②(具)鶏肉 ウィンナー ②(だし・鶏がら)	①(具)玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト(ケチャップ・ピューレ) ②(具)玉ねぎ 人参 セロリー パセリ ③みかん
21 木	○	①ごはん ②魚のマリアナソース ③大根のゆかり和え ④白菜のみそ汁	647 28.0	①こめ ②(衣)小麦粉 でん粉 ②(米揚げ油) ②(ソース)三温糖	牛乳 ②(魚)マダイ ④(具)油揚げ みそ ④(だし・かつお節)	①(下味)しょうが ②(ソース)トマトケチャップ・ピューレ ③大根 ③(味付け)凍り加工品→ゆかり ④(具)白菜 玉ねぎ 小松菜
22 金	○	①練馬スパゲッティー ②フレンチサラダ ③オレンジゼリー	629 23.1	①(麵)スパゲッティー オリーブ油 ①(ソース)三温糖 ①(ドレッシング)米ぬか油 上白糖 ③ゼリーの素	牛乳 ①(ソース)まぐろのオイル漬け	①(ソース)大根 ①(トッピング)のり ②キャベツ きゅうり 人参 ②(ドレッシング)玉ねぎ ③オレンジジュース
25 月	○	①ごんぎつねごはん ②さばの文化干し ③豆腐とわかめのみそ汁	624 30.5	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 三温糖	牛乳 ①(具)豚肉 油揚げ ②(魚)さば ③(具)豆腐 みそ ③(だし・かつお節)	①(具)人参 グリンピース ③(具)大根 ねぎ わかめ
26 火	○	①セサミン(+いちごジャム&マーガリン) ②肉団子スープ ③夕焼けポテト	631 22.9	①セサミン (個人付でいちごジャム&マーガリン) ②(具)米ぬか油 春雨 ごま油 ②(肉団子)でん粉 ③じゃがいも 米ぬか油	牛乳 ②(具)豆腐 ②(だし・鶏がら) ②(肉団子)豚肉 鶏卵 ④(具)ベーコン	②(具)しょうが 椎茸 人参 白菜 ねぎ ②(肉団子)しょうが ねぎ ③(具)人参 とうもろこし
27 水	○	①ポークカレー&ライス ②福神漬 ③コールスローサラダ	652 17.7	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 じゃがいも ざらめ糖 ①(ルウ)バターと小麦粉とカレー粉 ③(ドレッシング)米ぬか油 上白糖	牛乳 ①(具)豚肉 ①(だし・鶏がら)	①(具)にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマトケチャップ チョップネ ①(だし・セロリー) ②福神漬 ③キャベツ 人参 とうもろこし ③(ドレッシング)玉ねぎ
28 木	○	①ごはん ②さんまの簡煮 ③塩昆布和え ④うす葛汁	642 26.0	①こめ ②(たれ)三温糖 ④(具)でん粉	牛乳 ②(魚)さんま ④(具)かまぼこ ④(だし・かつお節)	②昆布 しょうが ねぎ ③大根 きゅうり 昆布 ④(具)えのきたけ 人参 ねぎ
29 金	○	①セルフ照り焼きバーガー ②ポイルキャベツ ③ABCトマトスープ <small>てんらんかいにちめ (履着金1日目)</small>	622 25.6	①(パン)ショートニングパン ①(照り焼き)たれ三温糖 でん粉 ③(具)米ぬか油 マカロニ	牛乳 ①(肉)鶏肉 ③(具)ベーコン ③(だし・鶏がら)	②キャベツ 人参 ③(具)玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ③(だし・セロリー)

【お詫び】 10月11日(金)のつみれ汁ですが、調理時の食材の都合により、野菜汁に変更とさせていただきます。

今後はこのようなことがないように、栄養士・調理員共に気をつけていきたいと考えております。

これからも大三小の給食をよろしく願います。

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
11月平均	623	25.6	20.4	330	2.0	175	0.3	0.4	16	4.0	2.5
栄養摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク