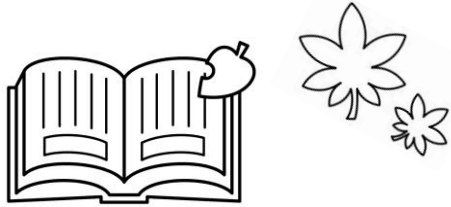




平成30年10月31日  
練馬区立大泉第六小学校  
校長 西野 國子  
栄養士 石井 明美



秋が深まり、日に日に寒さも増してきました。急な気温の変化に加え、空気も乾燥し、体調をくずしやすいときです。手洗いうがい、衣服の調整をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 11月の献立紹介

秋はおいしいものがたくさん出回ります。給食でも「みのりの秋」を楽しんでくださいね！

### ◆ 7日（水） 手作りりんごジャム ◆

「紅玉」というお菓子作りなどに向いている品種のりんごを使って、ジャムを作ります。



### ◆ 8日（金） カミカミカレーライス ◆

11月8日は「いいはの日」です。いい歯であるためには、よくかんで食べることも大切なことの一つです。いつものカレーライスに歯ごたえのある玄米や根菜類をプラスしました。



### ◆ 19日（月） いがぐりあげ ◆

いがぐりをイメージしたデザートで、蒸したさつまいもに栗を混ぜ、細かくしたそうめんをまとわせて油で揚げます。きつね色に揚げたそうめんできつね色に揚げた栗のいがを表現します。

### ◆ 22日（木） 「だし」で味わう和食の日 ◆

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。伝統的な「和食」文化を残すため、22日を「だしで味わう和食の日」として、この日の給食を和食献立にしました。当日は、一般社団法人和食文化国民会議の提供による「だし」、「和食」に関する資料をご家庭に持ち帰りますので、お家でも話題にしてみてください。

11月24日 和食の日



### ◆ 27日（火） 世界ともだちプロジェクト「レバノン共和国」の料理 ◆

1学期に広報委員会が校内掲示でレバノン料理として「ファラフェル」を紹介していました。「ファラフェル」はレバノンなど中東の国々で食べられているひよこ豆を使ったコロッケのような料理です。動物性食品を使わないため、ヘルシーな料理として日本でも注目されており、「ファラフェル」の専門店もあるほどです。給食では、子どもたちが食べやすいようにアレンジした「ファラフェル風コロッケ」を作ります。どんな味がするでしょうか・・・お楽しみに！



### ◆ 南大泉の高橋さんの野菜 ◆

11月の地場産物は、大根とキャベツ、ブロッコリーを予定しています。ここ最近では天候にも恵まれ、練馬野菜も元気に育っているようです。新鮮な野菜を楽しみにしててください。

# 11月14日は区内全校一斉に練馬産キャベツ給食を実施します！

学校給食において地場産物を使用することは、食育の一環として地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心を育むうえで効果的であるとともに、区内産業の活性化にも寄与するものです。地場産物を使用した学校給食の全校一斉実施は、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的とし、教育委員会が公費で地場産物を購入し、各小中学校に提供されます。今月は「練馬産キャベツ」、12月には「練馬大根」が提供される予定です。大六小では、練馬産キャベツを贅沢に使ったメニュー「キャベツと卵の中華スープ」と「ジャンボあげぎょうざ」が登場します！お楽しみに！



## ★「残食調査」および「朝ごはんしらべ」の実施について★

練馬区立の全小中学校の小学5年生・中学2年生を対象に、米飯給食時の残食調査および朝ごはんに関するアンケート調査（朝ごはんしらべ）を学校で行います。「第3次 練馬区立小中学校における食育推進計画」に基づき、学校における食育推進、学校給食の充実を図るため、児童生徒の実態や学校給食の残食状況を把握し、調査結果を今後の食育推進に資することを目的としています。

## ☆給食室 おすすめレシピ☆

### 【作り方】

10月に登場した“カルボナーラポテト”は、もう1品・・・というときにおすすめです。ぜひ、お試しください！

### 【カルボナーラポテト】（4人分材料）

- ・じゃがいも…2～3個
- ・生クリーム…大さじ2
- ・サラダ油 …小さじ1/2
- ・粉チーズ …大さじ1
- ・にんにく …少々
- ・塩 …少々
- ・ベーコン …1枚
- ・こしょう …少々
- ・牛乳 …大さじ2

- ①じゃがいもはいちょう切りにして、竹串がすっと通るまで蒸す。（もしくは茹でる。）
- ②みじん切りにしたにんにくと、短冊に切ったベーコンを油で炒め、じゃがいも・牛乳・生クリーム・粉チーズを加え混ぜる。
- ③塩・こしょうで味を調整する。

※お家で使うベーコンと粉チーズによって、量や味付けを調整して下さい。

## 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは  
11月5日(月) (再引き落とし19日)  
 です。  
 残高の確認をよろしくお願いします。

## 【10月】主な食材の産地について

10月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(北海道)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(北海道)・ねぎ(山形/栃木)・小松菜(東京)
- ・もやし(栃木)・しめじ(長野)・きゅうり(長野)・たけのこ(愛媛)
- ・栗(茨城)・キャベツ(東京)・大根(北海道/練馬)・さつまいも(茨城)
- ・巨峰(長野)・梨(福島)・りんご(長野)・柿(奈良/和歌山)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/鹿児島)・豚肉(青森/群馬)・ししゃも(ノルウェー)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・いわし(北海道)・さば(ノルウェー)



## 【一人当たりの平均栄養摂取量(児童 8～9 歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgPE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
11月平均	654	15	28	355	2.4	268	0.37	0.51	36	5.1	2.3
基準	650	摂取エネルギー -全体の 13～20%	摂取エネルギー -全体の 20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2