

平成29年度

きゅう しょく

# 給食だより



11月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校



## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」

わたしが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

### 食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを  
忘れずに...



## 地場産物のよさを知ろう



練馬区は、東京都にありながら多くの農地に恵まれた環境にあります。その特性を活かし、練馬でとれた野菜を積極的に給食に取り入れています。今月は15日に練馬産のキャベツを使用した区内小・中学校一斉給食もあります。本校は、キャベツをたっぷり使ったホイコーローを作ります。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	643	23.5	21.5	344	2.1	306	0.38	0.53	36	5.0	2.8
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー全体 の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

## 今月の献立より...

- 1日のコメッコハヤシライス(ルウの代わりに米粉と油でとろみをつけたハヤシライス)です。
- 7日のじゃがもちスープはじゃがいもと片栗粉で作ったじゃがいもちが入っています。
- 8日の10品目のサラダは、だいこん、かぶ、ごぼう、きょうな、にんじん、れんこん、きゅうり、赤ピーマン、大豆、しらす干しが入ったサラダです。
- 14日の里芋のすき焼きコロッケは、練馬産の里芋とじゃがいもを使い、すき焼き風に味付けしたコロッケです。
- 20日は旬のりんごを使ったデザート「焼きりんご」です。
- 22日の練馬ご飯は、だいこんの入った混ぜご飯です。
- 24日のUFOゼリーは、カルピス寒天に、輪切りパイナップルと白玉団子を使い、UFOに見立てたデザートです。
- 25日のジョアは期間限定の「まるやかハニー味」です。



### 今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	埼玉
米	青森(品種:まっしぐら)	鶏肉	岩手
魚介類	鮭(北海道・三陸)、ホキ(アルゼンチン・NZ)、ししゃも、さば(ノルウェー)、しらす干し(徳島)、いか(ペルー)		
果物	りんご(長野・青森)、みかん(愛媛)、柿(愛知)、ラフランス(山形)		
野菜	キャベツ、里芋、ブロッコリー、ねぎ、だいこん(練馬)、しめじ、えのき(長野)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



## ご家庭へのお願い

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。  
11月の給食費の引き落としは10日(金)です。  
引き落としの金額については、4月14日付のお知らせで確認してください。  
週末に白衣やワゴンカバーを持ち帰った際にはお洗濯をしていただき、週明けに忘れず持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

