



12月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	金	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 さつまい	○	牛乳 豚肉 豆腐 おから 鶏肉 みそ わかめ	にんじん 玉葱 かぶ もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 さとう さつ まいも こんにゃく パ ター 油	770 29.5
4	月	練馬スパゲッティ コールスロー ミルクフルーツゼリー	○	牛乳 ツナ のり 調理乳	大根 にんじん 玉葱 キャ ベツ コーン ミックスフ ルーツ缶(りんご、桃、ラフ ランス)	スパゲッティ さとう 油	773 29.4
5	火	麦ごはん のりの佃煮 ししゃもの明日葉揚げ 野菜のトウバンジャン炒め 白菜入り豚汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ のり ししゃも	明日葉粉 にんじん もやし キャベツ ごぼう 白菜 大 根 ねぎ	米 押麦 さとう でんぷ ん 小麦粉 こんにゃく ごま 油	755 30.4
6	水	焼肉丼 チゲスープ りんご	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ニラ にんにく しょうが だけのご 玉葱 もやし キャベツ えのきた け キムチ りんご	米 さとう でんぷん ご ま 油	778 30
7	木	ごまごはん ごぼう入り厚焼き卵 ひじきと枝豆の炒り煮 すまし汁	○	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん チ ンゲンサイ ごぼう ねぎ 枝豆 大根	米 さとう こんにゃく ごま 油	752 32.4
8	金	ピザトースト カリカリさつまいものフレンチサラダ 白いんげん豆のトマトスープ	○	牛乳 ベーコン 大豆 ハ ム 鶏肉 いんげん豆 チーズ	トマト ピーマン にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ 白菜	パン さつまいも さとう じゃがいも 油	752 28.2
11	月	ごはん カジキと芋の甘辛揚げ かぶのみそ汁 みかん	○	牛乳 大豆 カジキ 油揚 げ みそ わかめ	ピーマン 赤ピーマン しょ うが かぶ えのきたけ ね ぎ みかん	米 じゃがいも でんぷん さとう 油 ごま	872 30.2
12	火	鶏ごぼう飯 おでん 大豆とじゃこのごまがらめ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ うず ら卵 がんもどき ちくわ さつまい揚げ 大豆 昆布 じゃこ	にんじん にんにく ごぼう グリーンピース 大根	米 米粒麦 さとう こん にゃく ちくわぶ じゃが いも でんぷん 油 ごま	858 34.0
13	水	シュガートースト かぼちゃのポタージュ かぶと豆のサラダ	○	牛乳 鶏肉 いんげん豆 金時豆 調理乳 生クリー ム	にんじん かぼちゃ にんに く 玉葱 かぶ コーン	パン さとう 小麦粉 マーガリン パター 油	764 25
14	木	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル オレンジ	○	牛乳 豚肉 おから 豆腐 みそ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しし いだけ 玉葱 ねぎ もやし 白菜 オレンジ	米 押麦 さとう でんぷ ん 油 ごま	775 30.5
15	金	冬野菜のピラフ フライドポテト ミートボールスープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏 肉 おから	赤ピーマン ピーマン にん じん チンゲンサイ 玉葱 れんこん かぶ にんにく キャベツ ねぎ しょうが	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 油 パター	754 25.8
18	月	油揚げの卵とじ丼 白菜の甘酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳 油揚げ 高野豆腐 ちくわ 卵 豆腐 みそ わかめ	にんじん 小松菜 干ししい たけ 玉葱 グリンピース 白菜 ねぎ	米 米粒麦 さとう でん ぷん 油	785 29.5
19	火	麦ごはん 名古屋みそカツ ゆでキャベツ 五目汁	東京牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 さとう ちくわぶ でんぷ ん 油 ごま	782 29.5
20	水	冬野菜のカレーライス チーズドレッシングサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 粉チー ズ	にんじん かぼちゃ にんに く しょうが セロリ 玉葱 大根 キャベツ もやし	米 里芋 さとう 小麦粉 油 パター	865 25.5
21	木	とんこつラーメン (高菜野菜のせ) きなこ豆	○	牛乳 豚肉 なると 煎り 大豆 きなこ	高菜漬け にんじん にんに く しょうが 玉葱 もやし ねぎ 紅しょうが 白菜	中華麺 さとう 油 ラー ド ごま	789 34.1
22	金	五目飯 鯖(サワラ)のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ サワ ラ みそ	にんじん かぼちゃ 小松菜 干ししいたけ しめじ ごぼ う しょうが ゆず にんに く 大根 白菜 ねぎ	米 こんにゃく さとう 白玉粉 小麦粉 油	793 36.6
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				789kcal 30.4g	820kcal 25~40g		

・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。



今年最後の1ヶ月です。寒くなると朝起きるのがつらくなりますが、朝食をとる時間は確保するようにしましょう。栄養士伊藤は寒くなってきてから、いつもより朝食の量を増やしたところ、午前中温かく過ごせるようになりました。食べないと体が目覚めないの、体温が低いままです。ますますつらくなりますよ！



練馬区一斉「練馬大根」使用給食があります！

4日(月)に、練馬区内の全小中学校で練馬大根を使用した給食が出ます。この前日3日(日)には、「練馬大根ひっこぬき大会」が区内の畑で催されています。そう、この大会で引っこ抜かれた大根が、各学校の給食に配布されるのです！普段給食は、みなさんのご家庭からいただいた給食費で食材を購入していますが、この日の練馬大根は区から配布されます。つまり、区のお金で大根を買っているのです。練馬区の農家さんが丹精込めて作った大根を、おいしくいただきますよ♪

今月は愛知県の郷土食が登場します。

愛知県は日本列島のちょうど真ん中あたりにある県です。織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の三英傑を輩出した、歴史好きには見逃せない土地です。

さてこの愛知県の食文化として最も有名なものは、「豆みそ」です。色は黒に近い茶色で、硬いみそです。味わいも独特で、慣れるのに時間がかかるかもしれませんが、やみつきになる味です。愛知県ではこのみそを使って、みそ煮込みうどん、おでん(煮汁にみそを溶かして真っ黒！)、酢みそそうめんなど、個性あふれる料理が展開されているのです。

今回は19日(火)に愛知県の料理として、「名古屋みそカツ」を作ります。とんかつに、甘辛いみそだれをつけていただきます。ごはんに合う味です！



食育の取り組み

11月の目標は…「食器の破損に気をつけよう」でした。

このところ毎月数枚割れていましたが、さすが開三中生、11月は全クラスで破損ゼロでした！お皿だけでなく、エプロンを紛失した、料理をこぼしたなどのトラブルもゼロでした。すばらしいです！

12月の目標は…「牛乳を飲もう」です。

牛乳はカルシウムだけと思われがちですが、実はビタミンや他のミネラルがバランスよく含まれている優れた飲み物なのです。近年の研究では、免疫力を高める効果があり、風邪予防に効果的な食材だということがわかってきました。特に受験が控えた3年生にはしっかりと飲んでほしいのです。体の調子は、記憶力に大きく関係しますよ。10月の牛乳残数は、1日あたり平均で44本でした。(生徒総数374人。)今月はこれを下回るように各クラスでがんばりましょう。

給食食材の
主な産地
(11月使用分)

ぎんなん…福岡
うすら卵…愛知
コーン…北海道
青大豆、ラフランス…山形
みそ…長野

ささげ豆…岡山
豚肉…熊本
鶏肉…宮崎
ハタハタ、梨…鳥取
鮭、玉葱、にんにく…北海道

キャベツ…東京
大根…千葉
ねぎ…群馬
柿…和歌山