



11月 予定献立表

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	木	チャーハン(卵なし) 焼きビーフン ニラ玉スープ	○	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	にんじん ビーマン ニラ ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく キャベツ	米 油 ビーフン でんぷん	751 33.8	
2	金	大豆入りわかめごはん 肉じゃが ハタハタ(小魚)の唐揚げ みかん	○	牛乳 大豆 豚肉 ハタハタ わかめ	にんじん さやいんげん 玉葱 みかん	米 芋 こんにやく さとう でんぷん 小麦粉 油	793 31.1	
5	月	ピビンパ じゃがいもとチーズの餃子 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豚肉 チーズ	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ぜんまい もやし 白菜 ねぎ	米 さとう じゃがいも 餃子皮 春雨 油 こま トウバンジャン	874 28.7	
6	火	油揚げの卵とじ丼 カブとえのきのみそ汁 梨	○	牛乳 油揚げ 高野豆腐 ちくわ 卵 生揚げ みそ わかめ	にんじん 干しいたけ 玉葱 グリンピース カブ えのきたけ ねぎ 梨	米 米粒麦 さとう でんぷん	808 32.5	
7	水	ツナサンド かぼちゃのポタージュ カリカリさつまいもサラダ	○	牛乳 ツナ 鶏肉 調理乳 生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ 玉葱 にんにく キャベツ 白菜	パン 小麦粉 さつまいも さとう 油 バター	813 27.5	
8	木	麦ごはん 鮭(サケ)のねぎみそ焼き 野菜のおかかあえ わかめのみそ汁	○	牛乳 鮭 みそ 油揚げ かつお節 生揚げ 昆布 わかめ	小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ 玉葱	米 押麦 さとう じゃがいも こま	759 36.9	
9	金	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め ナムル ラフランス	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ラフランス	米 さとう でんぷん 油	762 28.5	
12	月	きびごはん 豆腐の肉みそ焼き わかめサラダ さつまいものみそ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 生揚げ わかめ	にんじん しょうが ねぎ しめじ 白菜 キャベツ 大根	米 きび さとう さつまいも 油	832 33.2	
13	火	みそラーメン(うずら煮卵付き) じゃがいもの香味サラダ	○	牛乳 みそ 豚肉 うずら卵	にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 玉葱	中華麺 さとう じゃがいも 油 トウバンジャン	817 31	
14	水	定期テストです!がんばろう!						
15	木	定期テストです!がんばろう!						
16	金	チキンカレーライス マカロニサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん にんにく セロリ しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう 油 バター カレー粉	895 25.1	
19	月	コーンピラフ ひじきとツナのサラダ スープパグェッティ	○	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 ひじき	にんじん ビーマン 玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース もやし キャベツ 干しいたけ	米 さとう スパゲッティ 油 バター	773 27.2	
20	火	きなこ揚げパン 白菜のクリーム煮 コールスロー	○	牛乳 きなこ ベーコン 鶏肉 大豆 調理乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 玉葱 白菜 セロリ グリンピース キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも 小麦粉 油 バター	864 29.6	
21	水	練馬キャベツのホイコーロー丼 ワンタンスープ 柿	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんじん ビーマン 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 柿	米 米粒麦 さとう でんぷん ワンタン皮 油 トウバンジャン テンメンジャン	777 32.6	
22	木	麦ごはん サンマの生姜煮 からしあえ 豆腐とわかめのみそ汁 黒蜜抹茶プリン	○	牛乳 みそ サンマ 豆腐 油揚げ 豆乳 昆布 わかめ 生クリーム	小松菜 にんじん しょうが ねぎ もやし 玉葱	米 押麦 さとう	915 35.2	
26	月	秋の吹き寄せおこわ おでん わかめのあえもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ うずら卵 がんもどき ちくわ さつま揚げ みそ 結び昆布 わかめ	にんじん 干しいたけ しめじ 大根 もやし	米 もち米 さつまいも さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう 油	758 26.6	
27	火	ごはん 鯖(サバ)のカレー揚げ ごまあえ 根菜のみそ汁	○	牛乳 鯖 みそ	にんじん キャベツ もやし れんこん 大根 ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも 油 こま カレー粉	807 30.2	
28	水	ガーリックライス、ポークソテー添え フレンチサラダ 白いんげん豆のトマトスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	にんじん トマト パセリ にんにく 玉葱 キャベツ コーン	米 押麦 さとう じゃがいも 油 バター	796 26.7	
29	木	きのこの和風スパゲッティ コーンポテトサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 のり	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ 干しいたけ コーン	スパゲッティ でんぷん じゃがいも さとう 油	789 27	
30	金	麦ごはん かぼちゃ入り厚焼き卵 もやしの香味あえ 白菜入り豚汁	○	牛乳 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	かぼちゃ にんじん 水菜 しょうが 玉葱 もやし にんにく 大根 白菜 ねぎ	米 押麦 さとう こんにやく 油	758 31.3	
						今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)	
						807kcal 30.2g	830kcal 27~42g	

*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。



空気が乾燥し、気温が下がってきました。当番の人がしっかり手を洗っていないと、風邪の菌がクラスメイトに渡ってしまいます。友達のためにも全員がしっかりと手洗い、うがいをしましょう。特にパンなど、手で触って食べる料理の時は気をつけて！

2年生対象に、練馬区の残食調査・朝食調査があります。

区内の全中学校で、2年生対象で給食残食調査と家庭での朝食実態調査があります。残食調査では、しっかり食べて、よい結果を提出しましょう。2年生のクラスごとに集計します。調査日は、12日(月)、19日(月)、22日(木)の3日間です。たくさん食べる人に頼るのではなく、ひとりひとりが自分の分をしっかりと食べましょう。また朝食実態調査では、練馬区の中学生が朝ご飯を食べているか、どのような朝食内容か、などを調べます。アンケート実施日は12日(月)～22日(木)の内1日です。

練馬キャベツ一斉給食の実施があります。



今月は区内の全小中学校で、練馬産キャベツを使用した給食を実施します。本校は21日(水)です。通常給食の食材費は保護者の方からいただいた資金で購入していますが、この日のキャベツに限り、練馬区役所から配布されます。つまり練馬区の税金で購入したキャベツなのです。これはどういうことかということ、練馬区全体で、区内の農家さんと小中学校を応援しているということです。この日は特に残さず食べましょう。

給食委員会で、前期表彰を行いました。

☆よく食べましたで賞☆ ☆食器の破損ゼロ賞☆	
1年2組	1年1組
2年4組	2年3組
3年3組	3年1組
	3年2組
	3年3組
※各学年で残食の少なかったクラスでした。	※前期期間中、お皿を大切に使用してくれました。

前期の給食の様子

全体的に配膳が上手になってきました。特にスープは上手に分けきって、食べることのできるクラスが増えました。

1年生は給食の量になれてきて、残食が減ってきました。2年生はワゴンを取りに行くのが少し遅れ気味でした。がんばりましょう。3年生は全ての面において素晴らしい行動でした。食器の破損もほとんどありませんでした。



朝ごはんコンクールの表彰・区役所での展示があります。(1, 2年生)

朝ごはんコンクールとは、練馬区的全中学校で取り組んでいる夏休みの課題です。

本校での受賞者		
銅賞		
(1-4) 嬉野 隼くん		
奨励賞		
(1-1) 久保田 理咲さん	(1-2) 梶本 麻衣さん	(1-3) 松井 菜々花さん
	(2-3) 加藤 詩絵名さん	

銅賞に輝いた嬉野くんの朝ごはんは、練馬区役所1Fアトリウムにて見ることができます。展示期間は11月23日(金)～11月30日(金) 12:00までです。

給食食材の
主な産地
(10月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」→11月途中から新米に切り替わります。
さらに品種も変わります。秋田県産「萌えみのり」に変更予定です。
イワシ…千葉 鶏肉…宮崎 しょうが…高知
くり、豚肉…茨城 卵、キャベツ…群馬 にんにく…青森
みかん缶…国産 コーン、大豆、ほたて、じゃがいも、にんじん、大根…北海道