



11月給食だより

練馬区立開進第三中学校



校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

秋も深まり色づいた木々の葉が美しい季節となりました。11月は日中と朝夕の気温差が激しいので、風邪をひかないように日常の中での予防が大切です。季節の移り変わりの中で、体調を崩さないように、しっかり食事をしましょう。

今月の献立より

24日(水)*和食の日

2013年にユネスコ文化遺産に登録された和食は「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つの特徴が挙げられている世界に誇るべき食文化です。この日の給食は和食献立で、「ごはん・かますの照り焼き・磯香和え・けんちん汁・牛乳」を提供します。味わいながらいただきます。



30日(火)*世界の料理ロシア



世界で一番広い国のロシアは、日本の45倍もの広さですが、人口は日本とあまり変わりません。冬が長く、厳しい寒さに耐えられるよう、高カロリーの食品が好まれます。マヨネーズの消費量が世界一です。給食では、ピロシキ(具を包んで焼いたパン)とロシアの家庭料理の代表であるボルシチを提供します。

開進第二小学校6年生が考えてくれた給食

8日・19日・22日・25日は、開二小の6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立です。沢山の中から「栄養・味・彩り」のバランスだけでなく旬の食材を使い、なるべく食材費を抑えたユーモアある給食が採用されました。

(8日)

しめじの炊き込みご飯
さばの塩焼き
ひじきの煮物
小松菜のみそ汁
りんご 牛乳

(くふうした点)

11月8日はいい歯の日です。い歯をつくるためにカルシウムがたくさん給食にしました。

(19日)

さつまいもごはん
さんまのかば焼き
ほうれん草のおひたし
白菜とじゃが芋のみそ汁
柿 牛乳

(くふうした点)

秋が旬の食べ物をなるべく多く使うことを意識しました。

(22日)

豚丼
グリーンサラダ
みそ汁
牛乳

(くふうした点)

勤労感謝で働く人に元気が出るように豚丼にしました。

(25日)

ご飯
和風ハンバーグ
切干大根のはりはり漬け
白菜と葱のみそ汁
牛乳

(くふうした点)

皆さんが好きそうな秋の食材を使って和食を作ってみました。

●練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用日について●

練馬区教育委員会では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解」や「産物に携わる人々に感謝する心の滋養」など、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て、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。区から無料で供給される野菜は『練馬産キャベツ』『練馬大根』です。開進第三中と開進第二小では11月17日に練馬産キャベツを使ったホイコーロー、来月12月6日(練馬大根引っこ抜きコンテストの次の日)に練馬大根を使った練馬スパゲティを提供します。

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(金)(再引き落とし22日(月))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。



練馬区で一番作られている野菜です。



練馬大根は、練馬区の伝統的な野菜です。