



# 11月給食だより

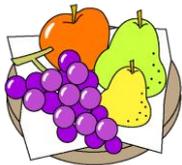
練馬区立開進第三中学校



校長 堀 健一  
栄養士 草場孝子

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん店先に並びます。初秋の頃には、夏の暑い間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まると、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、そして冬の寒さに備えるために脂ののった魚が旬を迎えます。給食においても生徒の皆さんに季節の食材を沢山伝えていきたいと思えます。

## 今月の献立より



### 21日(月)\*東北地方の郷土料理・(ハタハタの唐揚げ、ラ・フランス)

ハタハタは、11月~12月が旬の秋田県でよく獲れるくせのない淡白な魚です。ハタハタを発酵させて作る魚醤「しょっつる」を使って作る「しょっつる鍋」も有名です。ラ・フランスの生産地で有名なのは、山形県です。生産量は全国の6割をしめます。濃厚で香りもよくねっとりとした食感は、何とも言えない美味しさです。

### 24日(木)\*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・塩豚汁・白ごまプリン・牛乳」を提供します。味わいながらいただきますよう。



## ●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』『練馬産にんじん』です。開進第三中では11月16日に練馬産キャベツを使ったホイコーロー丼、来月12月5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。1月には、練馬産にんじんを、キャロットラペにして提供する予定です。

### 【10月の主な食材の産地】

じゃがいも：北海道	豚肉：茨城
ハス：茨城	鶏肉：宮崎
キャベツ：群馬	米：秋田県 萌えみのり
小松菜：足立区	牛乳：群馬 山梨
人参：北海道	卵：群馬
玉葱：練馬区・北海道	ちりめんじゃこ：瀬戸内
長葱：青森	きびなご：長崎
きゅうり：埼玉	鮭：北海道
なす：群馬	シャインマスカット：長野
大根：北海道・練馬区	さつまいも：千葉
ごぼう：青森	
しめじ：長野	
エリンギ：長野	

練馬大根は、練馬区の伝統的な野菜です。



キャベツは練馬区で一番作られている野菜です。



今月の給食費の引き落としは、11月7日(月)(再引き落とし21日(月))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。