

# ＊給食だより＊



令和2年11月30日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、今年も元気に締めくくりましょう。



## もうすぐ冬休み！

### 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのかも戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいところ煮などを食べる風習があります。

### 「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん

れんこん

あずき

きんかん

### こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



### 「練馬大根の日」

幻とまで言われる「練馬大根」。幻と言われるまでになった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ収穫がとても大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で14回目を迎えます。一面緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜きまくるイベントは練馬区の冬の風物詩になっています。開進第四中学校でも、前日の競技大会で収穫された練馬大根を使用して、7日に人気メニューの「練馬スパゲッティ」を提供いたします。手間暇かけて育てられた農家さんと、朝早くから納品して下さった練馬区の職員の方々に感謝して、いただきます！

### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

11月13日使用のキャベツ・・・生産者：村田 健二さん

米・・・秋田県    小松菜・・・埼玉県    セロリ・・・長野県    大根・・・千葉県    ラ・フランス・・・山形県

パン・・・国内・アメリカ・カナダ産小麦    牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道

### \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは12月17日(木)が、今年度最後となります。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。

【お知らせ】 12月1日(火)～9日(水)まで、練馬区役所アトリウムにて「みんな大好き！給食展」が開催されます。4日(金)には開進第四中学校の給食が展示されることになりました。都合のつく方は、是非見学にお出かけください！！

令和2年

12月献立表

開進第四中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 火	五目チャーハン 飲用牛乳 海鮮春巻き(えび・ほたて入り) わかめスープ	焼き豚 なんと 鶏卵 むきえび 飲用牛乳(200ml) ほたてが水煮 鶏ひき肉 豚ばら肉 わかめ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油 春巻きの皮 はるさめ 白ごま	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	823	14.9	34.7	3.6				
2 水	ハッシュドポーク 飲用牛乳 コーンサラダ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな にんじん	780	14.8	26.7	2.8				
3 木	麦ごはん 飲用牛乳 鱈フライ おひたし 豚汁	飲用牛乳(200ml) あじ 鶏卵 削り節 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	835	16.2	26.0	2.8				
4 金	サーモンクリームパスタ(フェットチーネ) 飲用牛乳 サウピカンサラダ オレンジゼリー(人参入り)	ベーコン 調理用牛乳 しろさけ 飲用牛乳(200ml) パールアガー	フィットチーネ(卵なし) オリーブ油 有塩バター 薄力粉 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれんそう キャベツ コーン缶 こまつな にんじん オレンジジュース	853	14.3	30.9	2.6				
7 月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き	まぐろ類缶詰 刻みのり 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム	スパゲティ半分 サラダ油 上白糖 三温糖	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	858	17.6	34.4	3.0				
8 火	親子丼 飲用牛乳 京風すまし汁 黒蜜ババロア	鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐 湯葉 豆乳 クリーム パールアガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 あられ麩 上白糖 黒砂糖	たまねぎ 糸みつば だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	783	17.8	24.9	3.2				
9 水	麦ごはん 飲用牛乳 鱈のゆずみそオイル焼き 大根のそぼろ炒め キャベツと玉葱のみそ汁	飲用牛乳(200ml) さわら 白みそ 豚ひき肉 カット昆布 油揚げ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 米サラダ油	しょうが ゆず ほんしめじ 万能ねぎ だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	774	17.1	25.9	2.9				
10 木	はちみつレモントースト 飲用牛乳 ブロッコリーのごまサラダ ミネストローネ	飲用牛乳(200ml) ベーコン 粉チーズ	無塩パン 有塩バター はちみつ グラニュー糖 白ごま 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 シェルマカロニ	レモン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	806	12.2	37.9	1.6				
11 金	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 たけのこスープ	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 白ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ いら 乾しいたけ こまつな	797	17.9	28.2	2.9				
12 土	ガーリックライス 飲用牛乳 かぶのスープ	ソーセージ(レバー) 飲用牛乳(200ml) ベーコン	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 でん粉	にんにく ぶなしめじ にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ かぶ	744	11.2	33.3	3.3				
14 月	麦ごはん 飲用牛乳 すき焼き風煮込み 大豆と小魚とさつまいもの炒り煮	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 押し豆腐 かえりにぼし 黄だいず	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 糸こんにやく さつまいも でん粉 米サラダ油 上白糖 白ごま	干しいたけ はくさい 根深ねぎ しゅんぎく	866	16.0	24.9	3.0				
15 火	こぎつねずし 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 冬野菜の味噌汁	油揚げ 飲用牛乳(200ml) ししゃも 鶏卵 あおのり 削り節 鶏むね肉 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 薄力粉 さといも	干しいたけ かんぴょう にんじん むきえだまめ しょうが ごぼう だいこん こまつな ぶなしめじ わけぎ	819	17.1	24.7	2.7				
16 水	ジャージャー麺 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) ヨーグルト	むし中華めん 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶	826	15.7	22.8	2.8				
17 木	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 大根のツナサラダ	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) まぐろ類缶詰	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	837	13.1	25.4	2.8				
18 金	麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 ちくわの辛し和え	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 凍り豆腐 白ちくわ(山芋なし)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 こんにやく さといも 上白糖 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう もやし こまつな	763	17.1	22.9	2.6				
21 月	麦ごはん 飲用牛乳 サバの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・わかめ)	飲用牛乳(200ml) さば わかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖	にんにく しょうが 西洋かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん	870	13.2	30.0	2.2				
22 火	高菜チャーハン 飲用牛乳 ふわふわ卵スープ くだもの(みかん:はれひめ)	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ベーコン 粉チーズ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油 白ごま パン粉	根深ねぎ たかな漬 にんにく たまねぎ にんじん こまつな みかん(はれひめ)	824	15.0	27.7	3.4				
23 水	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き みそ汁(大根・芋・ねぎ)	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 油揚げ わかめ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	785	16.7	27.3	2.8				
24 木	コーンピラフ 飲用牛乳 ジュリエンスープ バイクドチーズケーキ	ソーセージ(レバー) 飲用牛乳(200ml) ベーコン クリーム クリームチーズ	無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン缶 パセリ セロリー キャベツ レモン	891	9.2	39.5	3.4				
25 金	【セレクトメニューA】 丸パン 飲用牛乳 フライドチキン メリクリサラダ	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏卵 調理用牛乳	丸パン 薄力粉 さつまいも アーモンド 米サラダ油 三温糖	しょうが ブロッコリー にんじん コーン缶 たまねぎ	891	15.8	44.9	3.3				
	【セレクトメニューB】 丸パン 飲用牛乳 大きいハンバーグ メリクリサラダ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉ひき肉 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵	丸パン パン粉 三温糖 さつまいも 米サラダ油 アーモンド	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン缶	842	15.0	42.1	3.3				

※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ので、ご了承ください。※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	822	15.1	30.4	2.9	373	126	3.0	325	0.46	0.63	34	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	25未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上