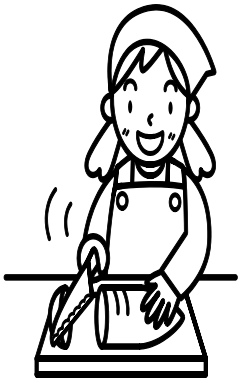
給食だより　平成 27 年度　12 月号

寒さがきびしくなってきました。今年もあとわずかです。健康な一年間を過ごせたでしょうか。最後の締めくくりに風邪などを引かないように、規則正しい食生活と運動、休養をとることを心がけましょう。

練馬大根を使った給食

12 月 7 日(月)は、練馬大根を使った、**練馬スパゲティ**を提供します。前日の 12 月 6 日(日)に行われる引っこ抜き大会で抜いた採れたての大根を使用します。



練馬大根は、長さが 60～80 ㎝と長く、葉が大きく広がっているのが特徴です。当日 3－B→3－A→2－B→2－A→1－B→1－A の順で練馬大根を各クラスに紹介しますので、楽しみにしていて下さい。

献立より

22 日(火)冬至の日の献立(かぼちゃ入り大学芋)

冬至は、一年で一番昼が短い日です。冬至にかぼちゃを食べるとかぜを引かないといわれています。当日は、大学芋にかぼちゃを入れました。かぜを引かないようにしっかり食べましょう。

25 日(金)セレクト給食

＊全員が食べる献立：ごはん・和風ワンタンスープ・　牛乳

＊選ぶ献立　：　Aｾｯﾄ　豚の生姜焼き・みかん入りｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ

Bｾｯﾄ　タイ風焼き鳥・フローズンヨーグルト

今回は給食委員のみなさんがセレクトのメニューを考えてくれました!!

給食の食材の産地(11 月分)

- 米(青森)
- 米粒麦(福井富山長野石川)
- 人参（北海道青森千葉埼玉)
- さつまいも　(千葉)
- 玉ねぎ　(北海道)
- チンゲン菜　(静岡)
- ブロッコリー（埼玉)
- にんにく(青森)
- 生姜（長崎)
- じゃがいも(北海道長崎)
- ほうれん草　(埼玉)
- キャベツ　(練馬)
- もやし　(栃木)
- ねぎ（青森千葉)
- かぼちゃ(北海道)
- きゅうり　(埼玉)
- えのきたけ　(長野)
- 小松菜　(埼玉)
- セロリー(長野)
- パセリ(千葉)
- 大根(茨城千葉)
- ニラ(茨城)
- しめじ(長野)
- ごぼう(青森)
- れんこん(茨城)
- みかん(和歌山)
- 巨峰(長野)
- 梨(長野)
- 大豆(北海道)
- 卵　(栃木)
- むき栗(熊本)
- きな粉(北海道)
- 鶏肉（岩手山梨)
- 豚肉（岩手)
- ちりめんじゃこ(広島香川愛媛)
- さば(長崎)
- わかさぎ(北海道)
- 牛乳(千葉群馬北海道岩手宮城秋田青森)

～　かぼちゃ入り大学芋　～

●材料

☆揚げ油・・適量

☆さつまいも・260ｇ

☆かぼちゃ・160ｇ

★タレ

砂糖・・大さじ 4

水・・・大さじ 1

みりん・・・小さじ 1

薄口醤油・・小さじ 1/2

いりごま黒・・小さじ 1

●作り方(4 人分)

① さつまいもとかぼちゃは各々、素揚げする

② ★タレを合わせて作る。
(フライパンに砂糖～薄口しょうゆまでを煮立ててタレをつくる)

③ ②に①を入れ、タレをからめる。タレがアメ状になり始めたら、黒ごまも加える。

※タレの煮詰めすぎに注意する。

★お知らせ★①12 月の給食ポストの設置は、26 日(土)から冬休みに入るため、25 日(金)までの設置となります。
これからもたくさんのご投票をお待ちしています。
②冬休み明けの給食は、平成 27 年 1 月 8 日(金)より開始します。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	蛋白質 g	脂質 %	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食摂取基準	820	25.0～40.0	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
12 月分平均	800	30.3	27	404	2.9	280	0.51	0.61	49	3.7	6.3