

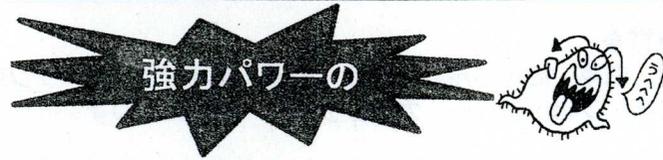
# 12月のこんだて

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
3	月	牛乳 きのこ入り練馬スパゲティ ジャーマンポテト ミニトマト	822	32.2	牛乳 ツナ ベーコン のり	スパゲティ オリーブ油 油	トマト パセリ にんじん だいこん
4	火	牛乳 ごはん ひじきふりかけ れんこんシュウマイ みそ汁 くだもの	793	31.7	牛乳 ぶた肉 ひじき 油揚げ ちりめんじゃこ (けずりぶし)	米 でん粉 ごま油 ごま さとう シュウマイの皮	こまつな たまねぎ れんこん しょうが だいこん ゆかり 干しいたけ くだもの
5	水	牛乳 チリビーンズドック 野菜のピクルス コーンチャウダー	799	29.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン 生クリーム (とりがら)	コッペパン 油 小麦粉 さとう	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー パセリ セロリ たまねぎ にんにく カリフラワー コーン
6	木	牛乳 キムチチャーハン 塩ナムル トックスープ	771	23.4	牛乳 ぶた肉 たまご (とんこつ)	米 麦油 ごま油 ごま トック	にんじん こまつな なら もやし にんにく しょうが グリンピース たまねぎ たけのこ だいこん はくさいキムチ 干しいたけ
7	金	牛乳 ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のおかか炒め じゃがいものそぼろ煮	904	31.4	牛乳 ししゃも かつおぶし ぶた肉 高野豆腐	米 でん粉 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ もやし しょうが たまねぎ
10	月	牛乳 カレーライス キャロットドレッシングサラダ	884	22.6	牛乳 ぶた肉 (とんこつ とりがら)	米 麦油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ チャツネ りんご
11	火	牛乳 チャンポン麺 大根のピリ辛 おからドーナツ	860	27.8	牛乳 ぶた肉 なんと たまご きなこ 豆乳 おから (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 ごま 小麦粉 さとう	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ はくさい もやし だいこん 干しいたけ
12	水	牛乳 豆ごはん 切干大根の卵焼き くだもの 野沢菜のごま炒め じゃがいものみそ汁	786	32.8	牛乳 大豆 たまご かつおぶし わかめ	米 麦油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんじんの のぎわな 切干大根 ねぎ もやし たまねぎ くだもの
13	木	牛乳 セルフ照り焼きフィッシュバーガー トマトシチュー	788	34.7	牛乳 かじき ぶた肉 (とりがら)	丸パン さとう でん粉 じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース
14	金	牛乳 麦ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 もやしの和え物 かきたま汁	801	31.0	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とうふ かまぼこ たまご (けずりぶし)	米 麦油 でん粉 さつまいも さとう	にんじん こまつな もやし コーン ねぎ
17	月	牛乳 ブルコギ丼 わかめスープ くだもの	787	29.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ (とりがら)	米 麦油 ごま油 ごま さとう	にんじん なら たまねぎ にんにく もやし しょうが ねぎ えのき りんご くだもの
18	火	牛乳 きんぴらごはん 豆腐の田楽 青のりポテト つみれ汁	795	29.2	牛乳 とり肉 とうふ いわし あおのり (こんぶ)	米 油 ごま さとう でん粉 じゃがいも マーガリン	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが ねぎ だいこん はくさい
19	水	牛乳 ツナチーズトースト ポークビーンズ くだもの	823	65.7	牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 大豆 (とんこつ)	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム レモン果汁 くだもの
20	木	牛乳 ごはん いかの香味揚げ キャベツのごま酢和え ワンタンスープ	761	29.4	牛乳 いか ぶた肉 (とんこつ とりがら)	米 でん粉 油 さとう ごま油 ワンタンの皮	にんじん なら ねぎ キャベツ はくさい ねぎ もやし
21	金	牛乳 ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 根菜汁	752	32.4	牛乳 さけ (けずりぶし)	米 さとう 油 じゃがいも でん粉	にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ ゆず
25	火	牛乳 シーフードピラフ タンドリーチキン レンズ豆入りミネストローネ ぶどうゼリー	790	33.8	牛乳 えび いか とり肉 ぶた肉 レンズ豆 ヨーグルト アガー (とりがら)	米 麦油 マーガリン さとう	にんじん 青ピーマン パセリ トマト たまねぎ セロリ にんにく 赤ピーマン キャベツ マッシュルーム ぶどう果汁

1人1回当たり平均栄養摂取量

\* 油は米油を使用しています。  
\* 食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	807	30.4	24.5	365	3.2	313	0.4	0.53	25	7.1	3.7
学校給食摂取基準	850	19~35	23~28	420	4.0	210	0.60	0.60	33	7.5	3.0未満



**ノロウイルスに注意!**

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理をする前などに石けんでしっかり手洗いをすること、しっかり加熱調理すること(85℃1分以上)が大切です。給食調理も、いつも以上に衛生管理に気をつけて作業をしています。ご家庭でもご注意ください。



平成24年度  
12月

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落としは12月5日です。

平成24年11月28日

練馬区立光が丘第三中学校 校長 室賀 薫  
栄養士 関谷 望

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕も一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩したり、かぜをひく人も増える時期です。体調をくずさないよう、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。

## 冬の食生活と健康について考えよう

人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるには、栄養・運動・睡眠が大切です。中でも栄養に関しては、毎日の食事の中に上手に取り入れて、風邪にかからない強い体を作りましょう。

### 栄養

栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

たんぱく質：体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます

肉 魚 卵 牛乳 など

ビタミンA：鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます

にんじん ほうれんそう かぼちゃ など

ビタミンC：ウイルスに抵抗する力を強めます

だいこん みかん キウイフルーツ など

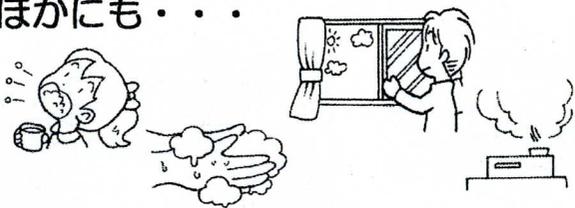
### 運動

かぜをふきとばす体力をつける

### 睡眠

十分な睡眠で生活リズムを整える

ほかにも・・・



外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜがはやっている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

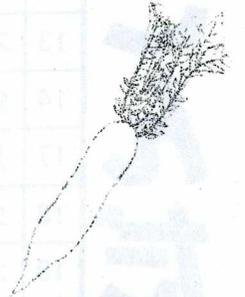
室内の換気と温度・湿度の調整も心がけましょう。

## ◆練馬の地場産物野菜を使った給食◆

地産地消とは「地場生産・地場消費」の略語で、その土地でとれたものをその土地で消費するという事です。学校給食においても、子供たちが新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者や食べ物に対して関心を持ち、感謝の気持ちを育てたいという思いから地産地消に取り組んでいます。11月19日には練馬産のキャベツを使用した「キャベツメンチカツ」と「キャベツのごま酢和え」を実施しました。12月3日には、前日に開催される「練馬大根引っこ抜きコンテスト」で収穫された練馬大根を使用し、「きのこ入り練馬スパゲティ」を実施します。子供たちには地場産物野菜の味をしっかりと味わってほしいと思います。

### <練馬大根について>

練馬大根は青首大根に比べて根の長さが長く、葉が大きく広がっているのが特徴です。繊維質が多く、歯ごたえがあるのでたくあん漬けに適しています。練馬大根の栽培は、収穫時に大きな力が必要とされるため、生産量が次第に減少してきました。区内では伝統地場野菜を残そうと、様々な働きが行われています。「引っこ抜きコンテスト」もその一つです。



## 12月の献立から

4日 れんこんシュウマイ

新メニューです。シュウマイの具に今が旬のれんこんを練りこみます。れんこんの独特な食感を楽しんでください。

21日 冬至献立 「鮭のゆずみそ焼き」「かぼちゃの甘煮」

21日は1年中最も昼の時間が短い「冬至」です。冬至には、本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってからだを温めたりする習慣があります。

## ◆12月の旬の食材◆

さといも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう 大根 キャベツ チンゲン菜  
小松菜 れんこん ブロッコリー カリフラワー みかん ゆず

学校給食用牛乳の予定産地（11月分）：千葉・群馬・北海道・岩手・宮城・青森