



11月の給食だより

令和4年10月31日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦
栄養士 小沢 伸幸

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の食べ物を 食べよう 地産地消！

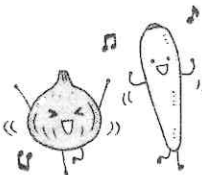
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

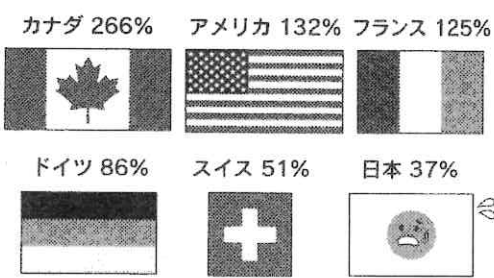


環境によい

輸送距離が短いので、燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



日本の食料自給率は37%です



食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%（カロリーベース）と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度、それ以外の国は2018年)

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

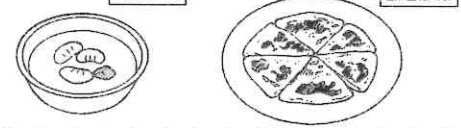
味がよくわかる	唾液が多く出る	食べ過ぎを防ぐ	脳の働きアップ	消化を助ける

カルシウムがとれる間食

「給食ニュース」10月18日号で紹介している「カルシウムがとれる間食」の、レシピの二次元コードを掲載します。カルシウムがとれる間食をつくってみませんか。

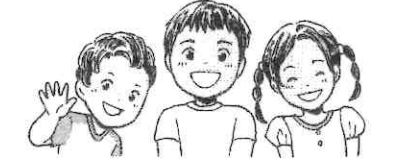
※二次元コードの公開期限は2023年3月31日までです。

- 牛乳フルーツ 寒天
- こまつなとじゃこの チーズ入り お好み焼き



子どもたちの命を救う給食

世界には、空腹のまま学校に通っている子どもや、家族の仕事の手伝いで学校に通えない子どもが多くいます。学校給食があると、親が子どもを学校に通わせるようになり、子どもの栄養状態が改善されます。学校への出席率も高くなり、成績の向上にもつながります。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
次回の引き落としは11月7日(月)です。

令和4年

11月献立表

光が丘第三中学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ご飯 牛乳 擬製豆腐 野菜の胡麻炒め じゃが芋の味噌汁	牛乳 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜 たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	759	16.4	34.5	3.5
2 水	ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ	豚肉 牛乳 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ にはら	776	17.1	31.5	3.3
4 金	しそひじきご飯 牛乳 魚の西京焼き のっぺい汁	ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳 銀さわら みそ とり肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 片栗粉	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	729	20.0	27.9	3.5
7 月	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ 果物(りんご)	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にはら りんご	750	17.6	23.8	2.7
8 火	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 片栗粉 油 砂糖 みずあめ	生姜 にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし ごぼう	726	16.9	33.7	2.7
9 水	えびピラフ 牛乳 切干大根とツナのサラダ ねり丸キャベツのポトフ	えび 牛乳 まぐろ缶 ベーコン とり肉 ウインナー	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 切干大根 小松菜 にんにく セロリー キャベツ	729	14.2	34.6	2.6
10 木	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 野菜ののり和え わかめと大根の味噌汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 のり 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 キャベツ 小松菜 ねぎ	739	19.8	31.2	3.6
11 金	中華菜飯 牛乳 いかのかりん揚げ 糸切りわかめのスープ	豚肉 牛乳 いか わかめ 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ たけのこ にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ チンゲンサイ	792	16.7	37.0	4.1
14 月	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ とり肉	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ 大根 小松菜	777	17.1	31.5	3.5
15 火	カレービーンズトースト 牛乳 ココロソテー ミネストローネ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉	無塩パン 米ぬか油 パン粉 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん 枝豆 コーン にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ トマト缶 パセリ粉	749	18.9	39.1	2.8
16 水	ご飯 牛乳 芋煮 彩りきんぴら	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖 白すりごま	にんじん 大根 しめじ ねぎ ごぼう れんこん ピーマン 赤ピーマン	711	15.6	29.0	2.0
17 木	麻婆豆腐丼 牛乳 パンパンジー風サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にはら キャベツ きゅうり	732	16.6	32.8	2.6
18 金	ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き じゃがいもとコーンのソテー ガタタン	牛乳 鮭 みそ 豚肉 えび いか 卵	米 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 マーガリン 片栗粉	生姜 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく コーン きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜	737	20.2	24.1	2.9
21 月	五目高菜チャーハン 牛乳 揚げ餃子 ワンタンスープ	焼き豚 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油 米ぬか油 ウェーブワンタン	生姜 にんじん 干しいたけ 高菜漬 ねぎ にんにく にはら 白菜 キャベツ たけのこ	780	15.3	35.7	3.1
22 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー	牛乳 ベーコン チーズ 卵 あさり	無塩パン いちごジャム オリーブ油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん パセリ粉 にんにく トマト缶 トマトペースト	756	17.5	40.2	3.2
24 木	ご飯 牛乳 ししゃもの唐揚げ わかめと切干大根のごま和え おでん	牛乳 ししゃも わかめ 昆布 ウインナー 竹輪 さつま揚げ うずら卵	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 白すりごま こんにゃく ちくわぶ じゃが芋	切干大根 にんじん きゅうり 大根	792	15.1	32.8	3.2
25 金	練馬大根スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト 果物(みかん)	まぐろ缶 牛乳 大豆 青のり	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	練馬大根 しめじ えのきたけ みかん	794	15.9	33.3	3.1
28 月	ご飯 牛乳 たらのフライマリアナソースがけ わかめサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 たら わかめ 豚肉 ベーコン いんげん豆	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 白ごま	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり 白菜 小松菜	790	15.9	30.5	2.9
29 火	ご飯 牛乳 肉じゃが こんにゃくと人参の胡麻味噌炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米ぬか油 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにゃく 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜	768	13.9	27.2	2.9
30 水	秋のカレーライス 牛乳 アップルドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 りんご	生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ましたけ キャベツ きゅうり	771	12.2	30.6	2.5

※ 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20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	758	16.6	32.1	3.0	369	115	3.2	273	0.37	0.50	19	7.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。□



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～
 【玉ねぎ 北海道】【人参 北海道・千葉県・埼玉県】【キャベツ 練馬区】【じゃが芋 北海道】
 【大根 千葉県・練馬区】【きゅうり 埼玉県】【ごぼう 青森県・宮崎県】【長ねぎ 千葉県・山形県】
 【生姜 長崎県】【にんにく 青森県】【ピーマン 茨城県】【白菜 茨城県】【たけのこ 静岡県】
 【小松菜 埼玉県・千葉県】【チンゲンサイ 静岡県】【里芋 宮崎県・埼玉県】