

# 11月 給食だより

令和5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

## お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近、ミルククイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



### 収穫に感謝する「新嘗祭」

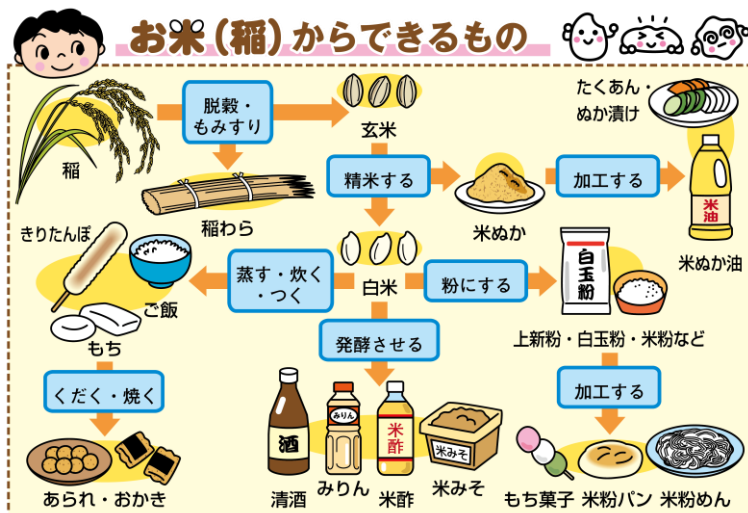
お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



**給食では11月後半から新米を使用する予定です！**  
**ご飯をよくかんで食べて、**  
**ぜひ新米の美味しさを感じてください。**

日本では古くから、お米は炊いて食べるだけでなく、様々な方法で加工して多くの異なった食品に変え、食のバリエーションを増やしてきました。

右の図を参考に、お米から出来ている食品を、身近な食べ物の中からぜひ探してみてください。



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6日(月)です。

令和5年

11月献立表

光が丘第三中学校

実施日	日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水		ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	生姜 にんにく たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	790	17.0	31.2	3.3
2	木		しそひじきご飯 牛乳 魚の西京焼き のっぺい汁	かつお節 銀さわら みそ とり肉 油揚げ	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	731	19.9	27.8	3.1
6	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 とり肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油	727	18.0	24.4	2.7
7	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 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし ごぼう	中華めん 片栗粉 砂糖 みずあめ	米ぬか油 油	720	17.0	34.0	2.9
8	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 まぐろ缶 ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 切干大根 にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋	マーガリン 米ぬか油	714	14.5	33.2	2.6
9	木		麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし 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 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	759	19.4	30.5	3.6
10	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 いか 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油	773	17.1	35.4	3.8
13	月		ご飯 牛乳 肉じゃが こんにやくと人参の胡麻味噌炒め	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ	米 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにやく	米ぬか油 白すりごま	768	13.9	27.2	2.7
14	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 ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	たまねぎ 枝豆 コーン にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ	食パン パン粉 マカロニ	米ぬか油 オリーブ油	751	18.8	39.1	3.7
15	水		高菜チャーハン 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ くだもの(みかん)	焼き豚 豚ひき肉	牛乳	高菜漬 にんじん にら	生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく 白菜	米 大麦 春雨 砂糖 ウェーブワンタン	ごま油 米ぬか油 白ごま	726	13.6	26.0	3.3
16	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	ウインナー 竹輪 さつま揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ 昆布	にんじん	切干大根 きゅうり 大根	米 片栗粉 砂糖 こんにやく ちくわぶ じゃが芋	油 米ぬか油 白すりごま	774	14.7	32.3	3.1
17	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	鮭 みそ 豚肉 えび いか 卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ にんにく コーン きくらげ 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 マーガリン	733	20.3	24.2	2.9
20	月		ゆかりご飯 牛乳 芋煮 彩りきんぴら	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	大根 しめじ ねぎ ごぼう れんこん	米 こんにやく 里芋 砂糖	米ぬか油 白すりごま	732	15.3	28.3	3.0
21	火		ガーリックライス 牛乳 チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン 卵 あさり	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ粉 にんじん トマト缶 トマトペースト	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 マーガリン	832	15.2	40.6	4.0
22	水		麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンバンジー風サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま	750	16.4	32.3	2.6
24	金		ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	ベーコン まぐろ缶 大豆	チーズ 牛乳 青のり	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 米ぬか油 油	762	16.5	38.1	2.7
27	月		ご飯 牛乳 白身魚のフライマリアソースがけ わかめサラダ 白菜とベーコンのスープ	たら 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 わかめ	トマトピューレ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 片栗粉 砂糖	油 米ぬか油 白ごま	773	16.1	31.2	2.9
28	火		秋のカレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 さつま芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 マーガリン オリーブ油	806	12.5	25.2	2.4
29	水		ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目汁	豚肉 みそ 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ 干しいたけ しめじ 大根	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	767	17.3	31.9	3.1
30	木		ごまココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト チリコンカン	ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー	ねじりパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	黒すりごま 油 米ぬか油	797	15.1	37.9	3.1

※ 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	759	16.4	31.6	3.1	369	112	3.2	264	0.37	0.49	20	8.1
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。

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 北海道】【キャベツ 愛知県・練馬区】【小松菜 埼玉県・千葉県】
- 【じゃが芋 北海道】【大根 茨城県・千葉県】【きゅうり 埼玉県】【ごぼう 群馬県】
- 【白菜 茨城県・長野県】【長ねぎ 青森県・山形県】【さつま芋 千葉県・茨城県】
- 【里芋 愛媛県】【にら 茨城県】【チンゲンサイ 千葉県・茨城県】【ほうれん草 埼玉県】



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