

12月 給食だより

令和5年11月29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

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



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 (なんきん) れんこん にんじん ぎんなん かんてん きんかん うどん

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



れんこんは、土の中の地下茎で育ちます。水の中の酸素を取り入れるため、穴があいているのです。

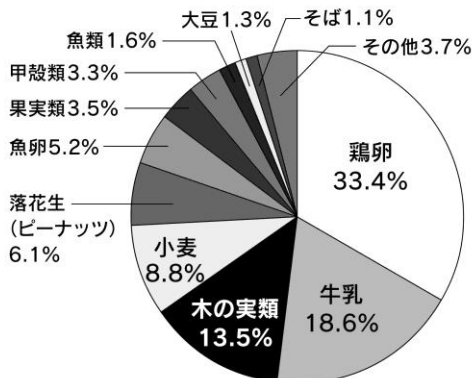
©少年写真新聞社2023

今日も頑張って
美味しい給食作ってるぞー
(みんなたくさん食べてくれるかな)



Data で見える食育 ▶▶▶ 木の実類が食物アレルギー原因食物の3位に

即時型アレルギー反応を起こした食物



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の実類の割合が増加し、3位になりました。木の実類の中での原因食物としては、くるみが56.5%ともっとも多くなりました。

こうした状況を受け、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

出典 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より作成

©少年写真新聞社2023

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12月5日(火)です。

令和5年

12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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	麦ご飯 牛乳 豚キムチ きのこ豆腐のスープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(7種以上-27品不使 用) もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	784	16.1	34.8	3.1
4	月	練馬大根スパゲティ 牛乳 野菜のピクルス りんごとチーズのマフィン	まぐろ缶 卵	牛乳 生クリーム チーズ	大根(葉) にんじん	練馬大根 しめじ えのきたけ 大根 きゅうり りんご缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	854	14.1	36.7	3.4
5	火	こぎつねご飯 牛乳 キャベツの辛子和え がめ煮	豚ひき肉 油揚げ とり肉 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ	米 もち米 砂糖 こんにやく 親里芋	米ぬか油	749	16.5	31.2	3.6
6	水	ツナピラフ 牛乳 ミックスオムレツ ABCスープ	まぐろ缶 卵 ベーコン とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム にんにく	米 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油	759	16.6	38.5	2.7
7	木	麦ご飯 牛乳 海苔の佃煮 鯖のみぞれがけ 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	こねぎ にんじん	大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 みずあめ こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油	793	19.0	33.7	2.7
8	金	ご飯 牛乳 タッカルビ わかめとたまごのスープ 果物(ポンカン)	とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ ぼんかん	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 白すりごま ごま油	769	14.6	27.3	3.2
11	月	ひよこ豆入りカレーライス 牛乳 手作り福神漬け りんごゼリー	とり肉 ひよこ豆	牛乳 アガー	にんじん トマト缶	生姜 セロリー にんにく たまねぎ きゅうり 大根 れんこん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 はちみつ きび砂糖	米ぬか油 マーガリン 白ごま	819	11.0	24.1	3.0
12	火	ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら	豚ひき肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	米ぬか油 白ごま	733	16.0	30.3	3.5
13	水	麦ご飯 牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ トックスープ	豚肉 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース 大根 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油	778	16.7	27.4	3.4
14	木	丸パン 牛乳 ビーンズコロケ ルノドレッシング サラダ 白菜スープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ キャベツ コーン にんにく えのきたけ 白菜	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油 油	805	16.0	36.3	3.9
15	金	麦ご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 白菜の甘酢和え 野菜たっぷり味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 黒ごま 油 米ぬか油	733	15.1	33.0	2.3
18	月	ご飯 牛乳 青のり入り玉子焼き 豚肉と野菜の炒め煮 さつま汁	卵 豚ひき肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく さつま芋	米ぬか油	762	16.7	32.6	2.5
19	火	味噌ラーメン 牛乳 大豆入り大学芋	みそ 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	中華めん さつま芋 片栗粉 砂糖 みずあめ	米ぬか油 ラード 油 黒ごま	793	15.4	26.8	3.8
20	水	豆わかご飯 牛乳 揚げ餃子 じゃがいもとチンゲン菜のスープ	大豆 豚ひき肉 とり肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 白菜 生姜 たまねぎ	米 大麦 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃが芋	ごま油 油 米ぬか油	794	14.4	32.0	2.5
21	木	ピラフのホワイトソースかけ 牛乳 こんにやくサラダ 果物(みかん)	とり肉 えびいか	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 小麦粉 こんにやく 砂糖	マーガリン バター 米ぬか油	758	15.0	28.1	2.7
22	金	ご飯 牛乳 魚の幽庵焼き 根菜のピリ辛炒め 南瓜と生揚げの味噌汁	さわら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	729	19.5	25.2	3.0

※ 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16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	776	15.8	31.2	3.1	382	118	3.1	280	0.34	0.51	18	7.8
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。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県・埼玉県】【キャベツ 群馬県・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・練馬区】
- 【きゅうり 千葉県・群馬県】【ごぼう 青森県・群馬県】【白菜 茨城県・長野県・練馬区】
- 【長ねぎ 千葉県・埼玉県・茨城県・練馬区】【さつま芋 千葉県・茨城県】【里芋 練馬区】
- 【にら 千葉県・茨城県】【チンゲンサイ 静岡県・千葉県・茨城県】【かぼちゃ 北海道】