



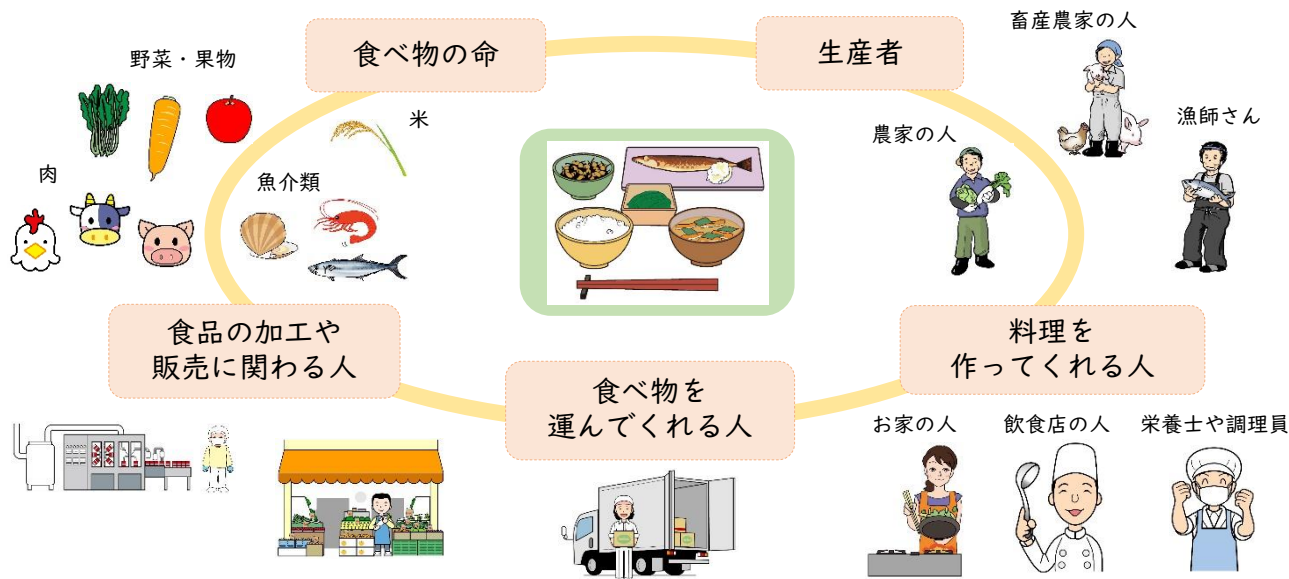
11月給食だより



令和7年11月
練馬区立
石神井西中学校

<感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」>

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」「ごちそうさま」は、日本独特の言葉だと言われています。「いただきます」は、食べ物にも命があると考え、その命をいただくことに感謝すること、また食べ物を育てる人や運ぶ人、食事を作る人、配膳する人など、その食事に関わるすべての人に感謝の心が込められた言葉です。「ごちそうさま」は漢字で書くと「ご馳走様」と書きます。「馳」「走」は、どちらも「走る」という意味があり、食事を出すために多くの人が走り回る様を表しています。準備をしてくれた多くの人たちへの感謝を表現するために「様」を付け、「ごちそうさま」になったと言われています。普段何気なくしているあいさつかもしれませんが、感謝の気持ちを込めてあいさつを試みましょう。



<今月の献立から>

12日:練馬産 ねり丸きゃべつ 一斉給食「キャベツのにんにくごま風味あえ」

6月、7月には、練馬区から新鮮な区内産のキャベツ・じゃがいも・玉ねぎが無償配布されました。今月も練馬区産のキャベツが配布されます。石西中では、そのキャベツを使っておいしい和え物を提供します。普段は野菜料理が苦手な人も食欲をそそるよう、にんにくの風味を効かせます。みんなでねり丸キャベツを味わいましょう。



<10月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	北海道	にんにく	青森	セロリ	長野	エリンギ	長野	ししゃも	アイランド	えび	インドネシア・ベトナム
にんじん	北海道	しょうが	高知	ピーマン	茨城	赤パプリカ	茨城	ぶり	長崎	いか	ペルー
大根	北海道	にら	茨城	しめじ	長野	ピーマン	茨城	ます	ロシア	精白米	岩手
きゅうり	埼玉	じゃがいも	北海道	えのき	長野	里芋	埼玉	鮭	北海道		
キャベツ	長野	れんこん	茨城	ごぼう	青森	りんご	岩手	豚肉	千葉		
小松菜	埼玉	もやし	栃木	さつまいも	茨城	みかん	和歌山	鶏肉	青森		
ねぎ	青森	白菜	長野	水菜	茨城	ちりめんじゃこ	兵庫・高知	鶏卵	栃木・埼玉		

<11月の一人当たりの平均栄養摂取量>

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	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
752	31.9	24.8	356	3.0	302	0.45	0.60	35	7.4	2.8