



12月給食だより



令和7年12月
練馬区立
石神井西中学校

<練馬区で営まれている都市農業>

練馬区の農地面積は23区で最も広く、23区全体の約4割を占めています。これは市部も含めた東京都内全体でも3番目に広い面積です。練馬区の畑のように、都会のすぐそばで営まれている農業は「都市農業」と呼ばれ、近年その役割が見直されています。

都市農業の役割

地産地消



新鮮な農産物を供給。
町おこしにも繋がります。

地域交流



農業体験等、地域交流
の中心になります。

街並みをよくする



ゆとりのある景観を
作り出します。

食育



身近に食や農業を学ぶ
ことが出来る場に。

環境保全



生き物たちの住みかとなり
生物多様性を守ります。

防災機能



災害時に避難場所や
食糧・水を提供します。

○練馬区産野菜一斉給食があります（練馬大根・青首大根）

12月8日（月）は練馬区産の練馬大根、12月23日（水）は練馬区産の青首大根を使用した給食を提供します。12月は大根の他にもキャベツや里芋、ブロッコリーなど様々な野菜が練馬区で収穫される季節です。地域で生産されたものをその地域の人が消費する「地産地消」は様々なメリットがあります。ぜひご家庭でも近くの直売所やスーパーで、地場野菜を購入してみてください。



<11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
生姜	茨城	ねぎ	山形	えのきたけ	長野	かぼちゃ	北海道	ちりめんじゃこ	兵庫・高知	精白米	岩手・茨城・北海道
にんじん	北海道・千葉	にんにく	青森	白菜	茨城	みかん	和歌山	鮭	北海道		
もやし	栃木	玉ねぎ	北海道	万能ねぎ	静岡	りんご	長野	さば	千葉		
小松菜	東京	じゃがいも	北海道	チンゲン菜	静岡	さんま	北海道	きびなご	長崎		
大根	千葉	キャベツ	東京(練馬)・愛知	さやいんげん	鹿児島	いか	ペルー	鶏卵	栃木		
さつまいも	千葉	きゅうり	埼玉・宮崎	セロリ	長野	えび	インドネシア・ベトナム	豚肉	群馬		
しめじ	長野	ごぼう	青森	れんこん	茨城	ぶり	長崎	鶏肉	群馬・岩手		

<12月分 1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
755	31.4	23.5	391	3.0	292	0.52	0.57	36	8.1	3.0