



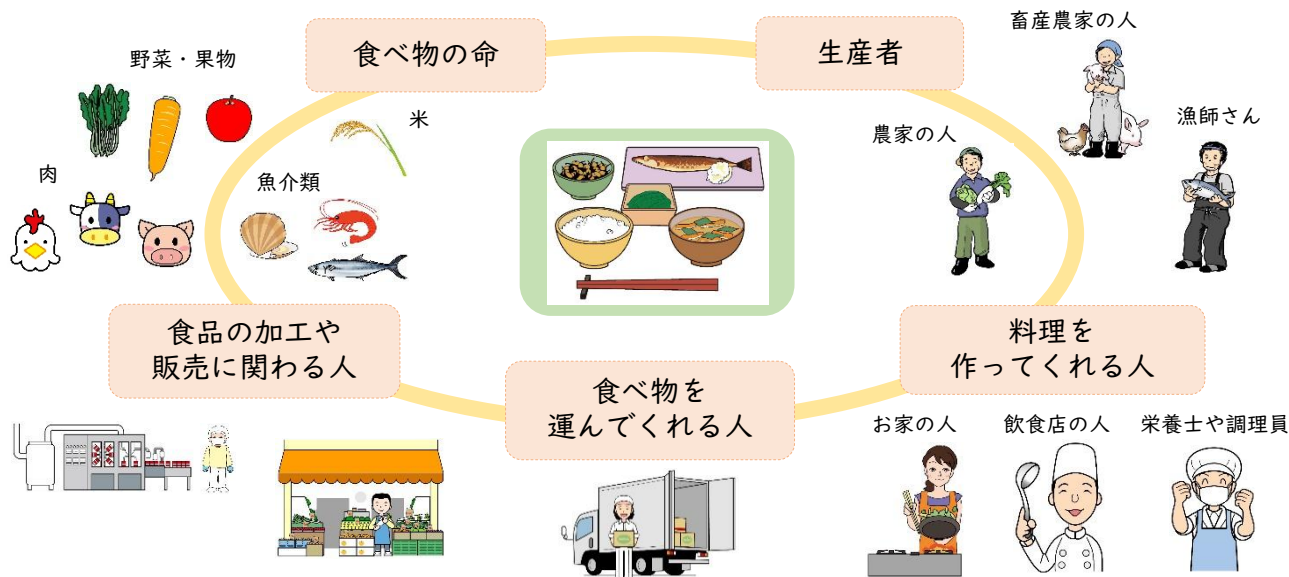
11月給食だより



令和8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してみましょう。



<今月の献立から>

30日：練馬産 ねり丸きゃべつ 一斉給食「練り丸キャベツのホイコーロー丼」

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、第5回目の一斉給食になります。6月に提供して好評だった「ホイコーロー丼」に使用して提供します。12月には練馬大根も届く予定ですので楽しみにしててくださいね。



<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
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	赤パプリカ	茨城	里芋	千葉	りんご	山形	いか	ベルー
小松菜	埼玉県	にんにく	青森	白菜	茨城	万能ねぎ	福岡	鶏肉	岩手	鮭	北海道、ロシア
もやし	栃木県	キャベツ	群馬	チンゲン菜	千葉	れんこん	茨城	豚肉	千葉	シルバー	ニュージーランド
生姜	高知県	きゅうり	宮城	ピーマン	茨城	ブロッコリー	長野	鶏卵	栃木	精白米	岩手、新潟、佐賀、北海道、宮城
大根	青森県	えのき	長野	かぼちゃ	北海道	エリンギ	長野	シロイタダ	ノルウェー		
しめじ	長野県	ねぎ	山形	にら	千葉	さつまいも	茨城	きびなご	長崎		
玉ねぎ	北海道	セロリ	長野	ごぼう	青森	みかん	静岡、熊本	えび	インドネシア		

<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
778	32.8	26.1	389	3.4	291	0.53	0.61	36	8.8	3.0