



# 11月給食だより



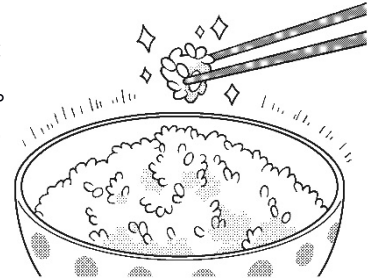
令和5年11月  
練馬区立  
石神井西中学校

グラウンドの木々の葉も少しずつ色付いてきて、秋の深まりを感じます。昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり服装の調節が難しい季節です。体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。

## <美味しい新米の季節になりました>

秋になり、新米の季節になりました。新米とは、その年にとれたお米のうち、12月31日までに精米・袋詰めされたお米を指します。

新米の特徴は、水分が多くてつやがありやわらかくて粘りがあることや香りがいいことです。米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源になります。新米ならではの美味しさを味わいながら、しっかり食べましょう。

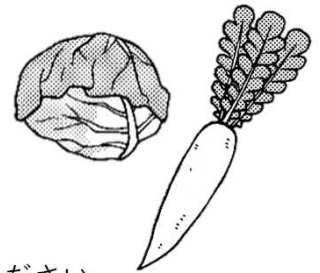


### 新米食べ比べ

11月24日は「<sup>1</sup>いい<sup>2</sup>日本<sup>3</sup>食」の語呂合わせで和食の日です。これに合わせ、11月20日～24日の給食で新米の食べ比べをします。品種は北海道産ななつぼし、山形県産つや姫、秋田県産あきたこまち、新潟県産こしひかりの予定です。日本では様々なお米が作られていることや種類によって味や食感が違うことを知ってもらおう機会になれば嬉しいです。

## <11月15日（水）は練馬キャベツ一斉給食>

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。本校ではキャベツたっぷりメンチカツ、キャベツのみそスープ、ごま和えと、全メニューに練馬産キャベツを取り入れた給食を出す予定です。11月～12月はキャベツのほかにも大根や里芋など様々な野菜が練馬区で収穫される季節です。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。



## <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
もみ菜	練馬区	人参	北海道	セロリー	長野	生姜	高知
大根	北海道	じゃがいも	北海道	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木
里芋	千葉	長ねぎ	山形	にら	千葉	にんにく	青森
きゅうり	福島	小松菜	埼玉	ごぼう	青森	れんこん	茨城
ぶなしめじ	長野	えのきだけ	長野	さやいんげん	岩手	わけぎ	千葉
さつまいも	千葉	青梗菜	千葉	キャベツ	群馬	かぼちゃ	北海道
柿	和歌山	りんご	青森	あきたこまち	秋田	こしひかり	千葉
銀さわら	ニュージーランド	かじき	静岡	ちりめんじゃこ	兵庫	さけ	北海道
ししゃも	アイスランド	あかいか	ペルー	豚肉	千葉	鶏肉	岩手

### 今月の給食について

11月8日（水）～11月10日（金）は定期考査のため、給食はありません。また、11月24日（金）は校外学習のため、2年生は給食がありません。



### 学校給食費の納入にご協力ください！

次回の引き落としは11月30日（木）です。今年度最後の引き落としです。残高のご確認をお願いします。

