



# 11月給食だより



令和6年11月  
練馬区立  
石神井西中学校

## <美味しい給食に感謝！>

11月23日は勤労感謝の日です。給食は、生産者さん、運送業者さん、調理員さんなど、多くの人の努力や苦勞によって支えられています。給食に関わってくれている人たちに感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。今回の給食だよりでは、給食のために一生懸命働いてくれている調理員さんの1日（給食が出来るまで）を紹介します。

6:30 身支度	7:00 検収	7:30 野菜洗浄	8:30 切裁	9:00 出汁取り
				
食中毒や異物混入を防ぐため、体調管理や入念な手洗いを徹底しています。	毎朝、その日の分の食材が業者さんから納品されます。野菜・果物・お肉は原則国産です。	野菜は3回以上洗浄。異物確認のため、ひとつひとつパラパラ落としてチェックします。	包丁やスライサーを使って材料を切ります。材料の重さは1日120kg以上になることも。	練馬区では毎日出汁はかつお節や昆布から、スープは鶏ガラや豚骨からとっています。
9:30 調理①	9:30 調理②	10:30 調理③	11:00 ご飯配付	12:35 完成
				
おかずやデザートは全て手作り。朝からみんなで協力して700個のおかずを作ります。	カレーのルーも給食室で朝から手作りしています。サラダのドレッシングも自家製です。	調理に使う回転釜は直径100cm。大きな鍋だから、揚げ物や煮物も美味しく出来ます。	1日約70kg、炊きあがると150kg以上のごはんになります。炊き立ては熱々です。	毎日真心こめて作っています。美味しく食べてもらえたら、とても嬉しいです。

## <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	31.0	25.4	402	3.7	301	0.45	0.6	32	9.9	3.3

## <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
小松菜	東京、埼玉	人参	北海道	セロリー	長野	生姜	高知
大根	北海道、千葉	白菜	長野	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木
じゃがいも	北海道	長ねぎ	山形	にら	茨城	にんにく	青森
きゅうり	千葉	かぼちゃ	北海道	ごぼう	群馬	れんこん	茨城
ぶなしめじ	長野	きゃべつ	群馬	さつまいも	千葉	柿	和歌山
柿	和歌山	さば	ノルウェー	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	青森	豚肉	茨城	鶏肉	宮崎