



10月給食だより



令和6年10月
練馬区立
石神井西中学校

<日本の伝統的な食品 味噌について知ろう>

味噌は、昔から食べられている伝統的な食品です。日本各地には多種多様なみそがあります。材料は大豆とこうじ（麹）、塩で、使うこうじの種類によって、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に大きく分けられます。他にもみその味によって辛口・甘口、色によって赤・白・淡色などに分けられます。



◎味噌汁飲み比べ

10月15日～18日の給食で色々な味噌を使った味噌汁の飲み比べをします。日本では様々なみそが作られていることや種類によって味が違うことを知ってもらおう機会になれば嬉しいです。

西京みそ【米みそ】 (京風みそ汁) 分類：甘口白味噌 麹：米こうじ 京都生まれで関西のお雑煮や西京漬けに使われる。米麹の量が多く塩分が少ないので、とても甘くあっさりした白味噌。	八丁みそ【豆みそ】 (赤だしのみそ汁) 分類：辛口赤味噌 麹：大豆こうじ 東海地方でよく食べられている味噌。味噌煮込みうどん等にも使われる。熟成期間が長く、濃厚でコクがある赤味噌。	九州麦みそ【麦みそ】 (さつま汁) 分類：甘口淡色味噌 麹：麦こうじ 九州地方でよく食べられている味噌。米みそに比べて優しい甘さがあり、麦の香りとさらっとした飲み口が特徴。	練馬昔みそ【米みそ】 (秋野菜のみそ汁) 分類：辛口淡色味噌 麹：米こうじ 練馬区にある味噌蔵「糶屋三郎衛門」で作られた練馬産の味噌。無添加・天然醸造のこだわりの味噌。
--	--	--	--

<前期リクエスト給食>

9月末～10月にかけて、リクエスト給食を実施します。結果は次の通りです。リクエストメニューには、献立表に★印がついています。お楽しみに！

主食部門 1位 醤油ラーメン 2位 きなこ揚げパン	おかず部門 1位 ジャンボ餃子 2位 鶏の唐揚げ 3位 おさつチップス	デザート部門 1位 サイダーポンチ 2位 いがぐりポテト
--	---	---

<9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
きゃべつ	長野	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	埼玉	長ねぎ	青森、山形	にら	茨城	にんにく	青森
きゅうり	埼玉	小松菜	埼玉	ごぼう	青森	れんこん	茨城
さつまいも	千葉	ピーマン	茨城	白菜	長野	かぼちゃ	北海道
なす	岩手	えのきだけ	長野	さやいんげん	青森	ぶなしめじ	長野
りんご	長野	梨	新潟	ブルーベリー	東京	精白米	千葉
かじき	静岡	メアジ	ベトナム	ちりめんじゃこ	兵庫	豚肉	千葉
さば	ノルウェー	さんま	北海道	さけ	北海道	鶏肉	青森

<10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
758	30.9	23.7	422	3.7	336	0.47	0.58	38	9.1	3.2