

11月

# 給食だより



練馬区立三原台中学校  
校長 山崎二郎  
栄養士 関友美

日に日に涼しく、秋の深まりを感じるようになりました。朝・晩と、日中の気温の変化に体調を崩しやすい季節ですので、体調管理をしっかりとていきましょう。空気が乾燥する秋冬は、コロナウイルス感染症に加え、季節性のインフルエンザやノロウイルスが流行します。流行しているときは、鼻や口をしっかりと覆うマスクの着用、石鹼による手洗いや消毒、帰宅後のうがいなどで予防をしていきましょう。

## 新米の季節になりました

「米」という字は分解すると「ハハハ」という文字にすることができます。これは、お米が実るまでにハハハ回の手間をかけるためと言われています。実際にかかる手間の数はそれ以上ではないでしょうか。大切に育てられたお米の一粒一粒を、無駄にしないで食べるようにしたいものです。

三原台中学校では、11月から令和7年度産「岩手県産ひとめぼれ」の新米を使用します。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。「新鮮」「顔が見えて安心」「環境に優しい」「地元が元気になる」「食の大切さを子供たちに伝える」などのよいことがあります。

練馬区内で収穫した秋冬キャベツが、2016年から「ねり丸キャベツ」として市場へ出荷されています。JA東京あおばが区内で生産されたキャベツをブランドとして売り出すために名付けました。練馬産キャベツの生産量は都内第1位で、練馬区を代表する野菜です。

## 全国都市農業フェスティバル2025

日時:11月15日(土)16日(日)10:00~16:00 場所:都立光が丘公園、区立光が丘体育館

給食でお世話になっている農家さんをはじめ、多くの練馬野菜と32自治体の商品が販売されます。市場には出回らない練馬大根の販売もあります。地産地消で練馬を元気にしていきましょう！

11月23日は  
**勤労感謝の日**  
食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事ができ上がるまでには、食材を育て収穫、運搬、調理など、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

## 和食の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穫を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくよう願いを込めて、

11月24日は「和食の日」と制定しました。一般財団法人 和食文化国民会議より引用

## 今月の献立から

### 4日(火)「新米切替」「文化の日(3日)」



栄養豊富な胚芽部分を7割程度剥離した新米の七分づきごはん、文化の日にちなんで鮭の文化干し、文化勲章のモチーフ「菊の花」を入れたきゅうりとわかめの菊花和えを作ります。

### 10日(月)「いい歯の日(8日)」



い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせから、日本医師会が定める記念日です。よく噛むサラダとカルシウム豊富な旬の小松菜を使った蒸しパンを作ります。



### 11日(火)「鮭の日」

魚へんに十一(月)十一(日)を書くと「鮭」という漢字ができたことから。1クラスに1匹分の焼き鮭を混ぜ込んだごはんを作ります。



### 12日(水)「秋冬キャベツの一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産キャベツを使用する一斉給食です。三原台中学校では、「回鍋肉丼」を作ります。



### 17日(月)、18日(火)「期末考查」

給食はありません。



### 19日(水)「食育の日」

試験最終日、期末考查の時程の関係でいつもより30分早く給食を食べて帰ります。

### 25日(火)「和食の日(24日)」

主食・主菜・副菜・汁物に季節の食材を使った和食献立です。

給食食材の産地についてのお知らせ 10月3日~10月31日

米	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森・北海道						
しょうが	茨城	もみ菜	練馬	えのきたけ	長野	きゅうり	千葉 福島		
にんにく	青森	もやし	栃木	ほうれん草	宮崎	かぼちゃ	北海道	なす	群馬
じゃがいも	北海道	小松菜	練馬 埼玉	白菜	長野	ごぼう	宮崎	ピーマン	茨城
にんじん	北海道	大根	青森	にら	茨城	れんこん	茨城 千葉	みかん	佐賀
玉葱	北海道 兵庫	里芋	埼玉	ねぎ	青森	エリンギ	長野	紅玉	山形
キャベツ	群馬	ぶなしめじ	長野	セロリー	長野	青梗菜	茨城	ブルーベリー	立川
						たけのこ	鹿児島	巨峰	長野



令和7年

## 11月献立表

三原台中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
4	火	○ 七分づきごはん 鯖の文化干し きゅうりとワカメの菊花和え のっつい汁 文化の日(3日)	さば文化干し 鶏むね肉 生揚げ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん 小松菜	きゅうり 菊 大根 干し椎茸 ねぎ	七分づき米 三温糖 くずでん粉 里芋 こんにゃく でん粉		790	18.1	37.4	3.4	
5	水	○ ブルコギ丼 塩ナムル コムタンスープ	豚もも肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ビーマン 赤ビーマン ほうれん草 小松菜	たまねぎ 生姜 緑豆もやし にんにく 切干し大根 ねぎ	米 押麦 はちみつ 三温糖 でん粉 普通春雨	米油 ごま油 ごま	730	17.8	25.6	2.8	
6	木	○ ピザトースト カリカリクリトンのシーザーサラダ 野菜たっぷりボトフ	ベーコン 豚もも肉 黄大豆	ピザチーズ 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	トマトピューレ 青ビーマン 赤ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく ホールコーン 生姜 セロリー	食パン 食パンの耳 三温糖 ジャガイモ	米油	720	20.9	39.9	4.1	
7	金	○ きびチャーハン 立冬 ジャンボ揚げ餃子 中華スープ	なると 鶏卵 豚ひき肉 豚肩肉	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ 白菜	米 きび 小町麩 ぎょうざの皮 薄力粉	米油 ごま油	800	15.3	35.0	3.1	
10	月	○ きのこの和風スパゲティ カミカミサラダ 小松菜蒸しパン いい歯の日(8日)	ベーコン 豚肩肉 油揚げ さきいか 鶏卵	のり 牛乳 脱脂粉乳	バセリ にんじん 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム 緑豆もやし	スパゲティ でん粉 三温糖 上白糖 薄力粉	米油 バター	861	16.7	30.9	3.9	
11	火	○ 焼き鮭ごはん 生揚げと大根のそぼろ煮 小松菜のみぞ汁 鮭の日	鮭 豚ひき肉 生揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ 大根 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖	ごま 米油	769	19.5	29.6	3.5	
12	水	○ 回鍋肉丼 あさり入りニラともやしのスープ りんご 秋冬キャベツー齊給食	豚肩肉 赤みそ 鶏むね肉 あさり 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ビーマン にら	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ 緑豆もやし りんご	米 押麦 三温糖 でん粉 普通春雨	米油 ごま油	733	17.5	25.3	3.1	
13	木	○ グリーンカレーライス 福神漬け さつまいもハニーサラダ	豚肩肉 調製豆乳	牛乳	ダイストマト ほうれん草 にんじん 赤ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ 黄ビーマン 福神漬 キャベツ きゅうり	米 押麦 じゃがいも 薄力粉 米粉 はちみつ さつまいも	米油 バター	834	10.7	28.5	2.7	
14	金	○ ごはん ゼリーフライ 小松菜のおひたし 呉汁 埼玉県民の日	おから 鶏卵 油揚げ 黄大豆 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	米 じゃがいも 米粉 パン粉 三温糖 里芋 こんにゃく	米油	744	12.7	26.0	3.0	
19	水	○ 生揚げの肉味噌丼 きのこのすまし汁 みかん 食育の日	豚ひき肉 白みそ 生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら 糸みつば	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干し椎茸 えのきだけ ぶなしめじ みかん	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	814	16.5	30.2	3.1	
20	木	○ さつまいもピラフ キャベツ入りミートローフ ペイザンヌスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	バセリ にんじん	キャベツ 生姜 ホールコーン グリンピース にんにく たまねぎ	米 さつまいも パン粉 ジャガイモ	米油 バター	734	15.1	30.4	3.2	
21	金	○ ごはん すき焼きスコッピコロッケ キャベツのじゃこ炒め 冬野菜のおろし汁 小雪(22日)	豚ひき肉 鶏むね肉	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ 白菜 えのきだけ 大根	米 じゃがいも 里芋 親里芋 こんにゃく 三温糖 パン粉 でん粉	米油	705	14.0	26.4	2.5	
25	火	○ 七分づきごはん 鮭の柚庵焼き れんこんのきんぴら 白菜のみぞ汁 和食の日(24日)	銀さわら 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず れんこん たまねぎ 白菜	七分づき米 三温糖 でん粉 こんにゃく	米油	701	18.7	23.2	2.7	
26	水	○ 麦ごはん 鉄火味噌 おでん からしあえ	黄大豆 いわしづみれ 角揚げ 握りボール 生揚げ 京がんち 焼き竹輪 赤みそ	牛乳 真昆布 結び昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ 緑豆もやし	米 押麦 三温糖 こんにゃく ちくわぶ	米油	752	16.2	22.5	3.0	
27	木	○ ミルクパン シェバーズパイ スコッチプロス	調製豆乳 豚ひき肉 ベーコン 白いんげん	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ かぶ葉	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ かぶ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 押麦	バター 米油	710	16.3	36.3	3.2	
28	金	○ 山菜おこわ 蓮根パンバーグおろしソースかけ 練馬野菜のみぞ汁 夕焼けゼリー	油揚げ 豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 脱脂粉乳 アガー	にんじん 小松菜 かぶ葉	たけのこ せんまい わらび なめこ 大根 れんこん たまねぎ キャベツ かぶ ねぎ オレンジジュース	米 もち米 三温糖 パン粉 でん粉 上白糖	米油	767	16.9	28.7	3.3	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※ 給食回数16回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	760	16.4	29.8	3.2	382	114	3.2	230	0.43	0.50	20	7.1
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。

学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。