

12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

今年も残すところあとわずかとなりました。新型コロナウイルスに加え、季節性のインフルエンザやノロウイルスの流行が予想されます。石鹼による手洗いやアルコール消毒に加え、季節の食材をバランスの良い食事でとり、免疫力を高めていきましょう。

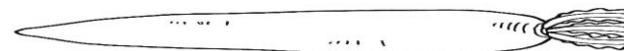


で かぜを  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのため重要なのが1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかりとること、適度な運動すること、そして十分な睡眠をとて休養することです。この3つがしっかりととれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日樂しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！

## 練馬大根が収穫時期を迎えました

練馬区では、毎年12月の第一日曜日に「練馬大根ひっこぬき大会」が開催されます。そこで収穫された大根は、翌日に区内の小中学校に送られ、各校でオリジナルの練馬大根料理が提供されます。



## 練馬大根とは…

江戸時代に栽培が始まり、水分が少なく繊維質であることから、たくあん漬けや干し大根に加工されてきました。昭和の初め頃まで盛んに栽培されていましたが、食生活の洋風化や急激な都市化による農地の減少、一般的な大根に比べ収穫まで時間がかかることや、中太りで長いため収穫に力がいることなどから次第に生産量が減少してきました。平成元年に練馬区が「練馬大根育成事業」を立ち上げ、練馬大根復活に向けて様々な取組を始めています。その取組の一つが「練馬大根ひっこぬき大会」です。

## 「冬至」



冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。かぼちゃは、鼻や喉の粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりな食品です。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果もあるビタミンCを多く含むので、お風呂だけでなく食事にも取り入れたい食品です。

✿ 今月の献立から ✿

### ✿朝ごはんコンクール受賞作品のアレンジ献立

生徒が考えた献立をもとに、給食で提供できるように栄養士がアレンジしました。

1日(月)「銅賞」2年生

・タコライス・ブルーベリーヨーグルト

→タコライス、バミセリスープ、カップでブルーベリーきなこヨーグルト

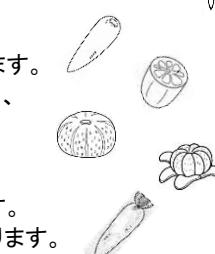
9日(火)「銅賞」2年生

・じゃこと大葉のおにぎり・3種の油揚げのピザ・アスパラベーコン

・じゃがいものポタージュ・巨峰ヨーグルト

→じゃこと大葉のごはん、油揚げのねぎ味噌チーズピザ、小松菜とベーコンのソテー、

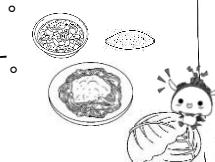
じゃがいものポタージュ、カップでりんごヨーグルト



### ✿5日(金)「大雪(7日)」…本格的に雪が降り出す頃

魚へんに12月を表す師走の「師」の漢字が入った、鯛(ぶり)の照り焼き、

旬の大根とゆずを使った浅漬け、かぶをおろして雪に見立てた「すずな汁」の献立です。



### ✿8日(月)「練馬大根の一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産練馬大根を使用する一斉給食です。

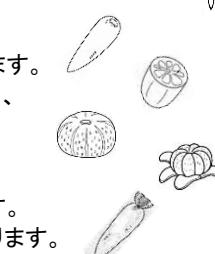
三原台中学校では大人気の「練馬大根スパゲティ」を作ります。

ねり丸キャベツの「グリーンサラダ」と大人気のスイートポテトを作ります。



### ✿19日(金)「食育の日」

成長期に必要な鉄分たっぷりのブラックカレーライスを作ります。



### ✿22日(月)「冬至」

冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。

すいとんに、だいこん、れんこん、にんじん、なんきん(かぼちゃ)が入り、

果物にみかんが付きます。



### ✿23日(火)「練馬産青首大根の一斉給食」

練馬区立の小中学校が練馬区内産青首大根を使用する一斉給食です。

三原台中学校では大人気の「和風ハンバーグおろしソースかけ」を作ります。



### ✿25日(木)

2025年最後の給食は、「美味しい・楽しい」クリスマス献立です。



給食食材の産地についてのお知らせ 11月4日～11月28日

米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道							
しょうが	高知	大根	練馬	きゅうり	埼玉	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	親里芋
にんにく	青森	キャベツ	練馬	里芋	練馬	セロリー	長野	もやし	栃木	なめこ
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城	ねぎ	秋田	ぶなしめじ	長野	にら	千葉	糸みつば
にんじん	北海道	ほうれん草	群馬 練馬	たけのこ	愛媛	えのきたけ	長野	白菜	群馬 練馬	みかん
玉葱	北海道	赤ピーマン	千葉	小松菜	埼玉 練馬	かぶ	練馬	さつまいも	千葉	りんご

## 令和7年

## 12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 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	おもにエネルギーとなる 4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○ タコライス バミセリースープ カップブルーベリーきなこヨーグルト <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝ごはんコンクール「銅賞」作品</span>	豚ひき肉 黄大豆 鶏もも肉 きな粉	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ホールトマト チングンサイ	にんにく 生姜 ゼロリー たまねぎ キヤベツ 枝豆 ホールコーン マッシュルーム	米 押麦 三温糖 バミセリ 上白糖 ブルーベリージャム	米油	762	16.4	27.4	2.7
2	火	○ 麦ごはん 豚肉のみぞ焼き せん切りキヤベツ つみっこ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">秩父夜祭</span>	国産みそ 豚肩ロース肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キヤベツ 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 三温糖 薄力粉 白玉粉 じゃがいも		798	15.6	27.9	3.1
3	水	○ 麦ごはん 家常豆腐 豚白湯スープ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 豚バラ肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 キヤベツ えのきだけ 白菜 ぶなしめじ	米 押麦 三温糖 でん粉 普通春雨	米油 ごま油	772	16.6	31.0	3.8
4	木	○ セルフ和風チキンカツバーガー <sup>コ ミ ル ク</sup> (丸パン、チキンカツ、キヤベツ) クラムチャウダー	鶏むね肉 鶏卵 あさり	ミルクコーヒー 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キヤベツ たまねぎ マッシュルーム	丸パン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 米粉	米油 有塩バター	884	19.3	36.3	4.4
5	金	○ 麦ごはん 鯉の照り焼き ゆず大根 白玉入りすずな汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大雪(7日)</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝ごはんコンクール「銅賞」作品</span>	ぶり 鶏もも肉	牛乳	大根葉 かぶ葉	生姜 ゆず えのきだけ かぶ ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 冷凍白玉団子		734	18.3	29.4	2.1
8	月	○ 練馬大根一齐給食 グリーンサラダ スイートポテト	ツナ 鶏卵	のり 牛乳 クリーム	練馬大根葉 小松菜	にんにく 練馬大根 キヤベツ たまねぎ ホールコーン	スパゲティ 三温糖 さつまいも	米油 有塩バター	843	14.4	36.3	2.1
9	火	○ じゃこと大葉のごはん 油揚げのねぎ味噌チーズピザ 小松菜とベーコンのソテー じゃがいものポタージュ カップでりんごヨーグルト <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝ごはんコンクール「銅賞」作品</span>	油揚げ 白みそ ベーコン 調製豆乳	ちりめんじやこ 牛乳 ピザチーズ クリーム ヨーグルト	万能ねぎ 小松菜	ねぎ 緑豆もやし ホールコーン たまねぎ りんご	米 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉 上白糖	ごま油 ごま 米油 有塩バター	808	13.4	31.9	3.9
10	水	○ きびごはん じゃこカレーふりかけ キヤベツしゅうまい 味噌ちゃんこ	豚ひき肉 鶏もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん	生姜 キヤベツ たまねぎ 干し椎茸 大根 えのきだけ 白菜 ねぎ	米 きび でん粉 しゅうまいの皮	ごま	707	17.6	27.4	3.0
11	木	○ ガーリックバターライス 花野菜サラダ ハンガリーシューア	豚肩肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	パセリ ブロッコリー にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ カリフラワー ホールコーン キヤベツ 生姜 グリンピース	米 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	777	14.9	31.2	2.6
12	金	○ セルフ天津飯 (ごはん、あんかけ卵) 春雨サラダ 味噌ワンタンスープ	豚ひき肉 かまぼこ 鶏卵 腹肉 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 キュウリ キヤベツ にんにく 生姜 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 普通春雨 ウェーブワンタン	米油 ごま油 ごま	787	15.3	27.8	3.4
15	月	○ 和風カレーランド 大学芋	豚肩肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	生姜 たまねぎ 大根	冷凍うどん でん粉 さつまいも 三温糖 水あめ	米油 ごま	762	14.3	27.0	1.8
16	火	○ 中華丼 青梗菜と冬瓜のスープ おかしなお菓子な目玉焼き	豚肩肉 うずら卵 えび いか 鶏むね肉	牛乳 粉寒天 牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 チングンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 とうがん ねぎ 黄桃	米 押麦 三温糖 でん粉 上白糖	米油 ごま油	766	16.8	24.1	3.2
17	水	○ レンコンビラフ ハニーマスターードチキン クリームバスタースープ	ベーコン 鶏もも肉 あさり 白いんげん	牛乳 脱脂粉乳 クリーム バレメザンチーズ	パセリ にんじん エリンギ ほうれん草	にんにく れんこん エリンギ たまねぎ	米 押麦 でん粉 はちみつ ライスマクロニ	米油	789	16.9	31.0	3.1
18	木	○ セルフキヤベツメンチサンド (柏パン、キヤベツメンチ、キヤベツ) 野菜スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉 黄大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キヤベツ 生姜 にんにく	ショートニングパン 押麦 パン粉 でん粉 薄力粉 パン粉 三温糖	米油	770	17.0	41.3	3.8
19	金	○ ブラックカレーライス 福神漬け 白菜の浅漬け 紅まどんな <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	豚肩肉	芽ひじき 牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 にんにく ゼロリー たまねぎ 福神漬 白菜 紅まどんな	米 押麦 じゃがいも ザラ糖 薄力粉 米粉	米油	801	12.6	28.2	2.7
22	月	○ 麦ごはん 鯉のゆずみそかけ 冬至すいとん みかん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬至</span>	さば 白みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず 大根 れんこん ごぼう 白菜 ぶなしめじ ねぎ みかん	米 押麦 三温糖 でん粉 薄力粉 白玉粉		796	16.6	24.8	2.0
23	火	○ 麦ごはん 和風ハンバーグおろしソースかけ ボイルブロッコリー 具だくさんみそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	れんこん たまねぎ たいこん キヤベツ ねぎ	米 押麦 パン粉 三温糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく		764	17.5	27.6	3.3
24	水	○ きのこおこわ わかさぎの唐揚げ はりはり漬け しづく汁	油揚げ 鶏もも肉 かまぼこ	牛乳 わかさぎ 昆布	にんじん 万能ねぎ	生姜 ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 切干し大根 ごぼう 大根 白菜	米 もち米 三温糖 薄力粉 でん粉 里芋 こんにゃく	米油	770	17.7	34.1	3.2
25	木	○ カラフルピラフ ローストチキン リボンマカロニトマトスープ ホイップココアプリン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2学期終業式</span>	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	牛乳 イナガー ホイップクリーム	青ビーマン 赤ビーマン にんじん トマト	にんにく たまねぎ ホールコーン セロリー キヤベツ	米 押麦 三温糖 リボンマカロニ 上白糖	米油 有塩バター	785	14.9	35.2	3.4

※ 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19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	783	16.1	30.6	3.0	389	106	3.2	213	0.37	0.50	23	6.9
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。