11月 給食だより



早ねき 早おき 朝ごはん

練馬区立三原台中学校

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していきましょう。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、石鹸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。

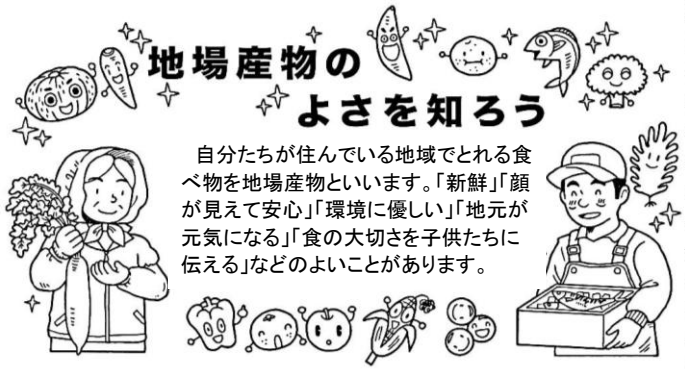
新米の季節になりました

「米」という字は分解すると「八十八」という文字にすることができます。これは、お米が実るまでに八十八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8年度産「岩手県産ひとめぼれ」の新米をメインに、米どころと呼ばれる北海道・東北の新米と災害応援として千葉県の新米も使用します。



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2027 プレイベント

日時：11月21日（土）22日（日）10：00～16：00　場所：都立光が丘公園けやき広場

給食でお世話になっている農家さんの練馬野菜、15自治体による農産物が販売されます。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！



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、来年の五穀豊穣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、

いい日本食 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✿

✿2日（月）「新米切替」「文化の日（3日）」
栄養豊富な胚芽部分を7割程度剥離した七分づきごはん、文化の日にちなんで鯖の文化干し、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。



✿9日（月）「立冬（7日）」
立冬とは、二十四節季のひとつで、暦の上で冬が始まる日です。
寒くなると食べたくなるおでんは、11種類のおでん種を入れてじっくり煮込んで作ります。

✿10日（火）「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。
よく噛んで食べるさきいかを入れ、噛むことを意識したカミカミサラダを作ります。



✿11日（水）「鮭の日」
「鮭」という漢字のつくりの部分「圭」が「十一十一」に分解されることから制定されました。
天然鮭の漁獲量1位の北海道から、郷土料理の鮭のちゃんちゃん焼きを作ります。



✿16日（月）、17日（火）「期末考査」
給食はありません。



✿19日（木）「食育の日」
イギリスの家庭料理を紹介します。



✿20日（金）～27日（金）「和食の日（24日）」
和食の基本「主食・主菜・副菜・汁物」献立。各地の新米を合わせた郷土料理を作ります。

✿30日（月）「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。



給食食材の産地についてのお知らせ　10月2日～10月30日





米	岩手	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道								
しょうが	茨城	もみ菜	練馬	れんこん	茨城	きゅうり	群馬 埼玉	ブロッコリー	長野	梨	茨城
にんにく	青森	もやし	栃木	ほうれん草	群馬	かぼちゃ	北海道	なす	群馬	栗	茨城
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	クイーン ルージュ	長野
にんじん	北海道	大根	北海道 青森	にら	茨城	えのきたけ	長野	さつまいも	茨城	巨峰	長野
玉葱	北海道	里芋	千葉	ねぎ	青森	エリンギ	長野	なめこ	長野	ブルー ベリー	立川
キャベツ	群馬	青梗菜	茨城	セロリー	長野	ぶなしめじ	長野	たけのこ	鹿児島	シャイン マスカット	長野

令和8年　11月献立表

三原台中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	文化の日(3日) 七分づきごはん 鯖の文化干し　白菜のみそ汁 きゅうりとワカメの菊花和え	さば文化干し 鶏むね肉　生揚げ 赤みそ　白みそ	牛乳　わかめ 海藻ミックス	にんじん　小松菜	きゅうり　菊のり たまねぎ　白菜	米　三温糖		772	17.0	37.7	3.5
4	水	○	プルコギ丼　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 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草　小松菜	たまねぎ　緑豆もやし 生姜　にんにく 大豆もやし　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	18.3	26.5	3.0
5	木	○	ピザトースト カリカリクルトンのシーザーサラダ 野菜たっぷりポトフ	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 青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン　生姜 にんにく　セロリー	食パン　三温糖 じゃがいも	米油	720	20.9	39.9	4.1
6	金	○	きびチャーハン　ジャンボ焼き餃子 中華スープ	なると　鶏卵 鶏もも肉　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 干し椎茸　キャベツ たまねぎ　白菜	米　きび ぎょうざの皮　薄力粉	米油　ごま油	784	15.9	31.7	3.3
9	月	○	立冬(7日) 大豆入り菜飯　おでん からしあえ	黄大豆　いわしつみれ 角揚げ　揚げボール 生揚げ　京がんも 焼き竹輪	牛乳　真昆布 結び昆布	にんじん　小松菜	大根　キャベツ 緑豆もやし	米　こんにゃく ちくわぶ　三温糖		706	17.6	24.5	3.2
10	火	○	いい歯の日(8日) きのこの和風スパゲティ カミカミサラダ　スイートポテト	ベーコン　豚肩肉 油揚げ さきいか　鶏卵	刻みのり 牛乳　クリーム	パセリ　にんじん 小松菜	にんにく　セロリー たまねぎ　ぶなしめじ えのきたけ　キャベツ マッシュルーム 緑豆もやし	スパゲティ　でん粉 三温糖　さつまいも	米油　有塩バター	796	15.6	31.3	3.3
11	水	○	鮭の日 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げと大根のそぼろ煮	鮭　赤みそ 豚ひき肉　生揚げ	牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ　たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン　大根	米　押麦　三温糖 こんにゃく　でん粉	米油　有塩バター	818	21.1	29.0	2.8
12	木	○	ガーリックバターライス 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	パセリ　にんじん	にんにく　たまねぎ キャベツ ホールコーン グリンピース　生姜	米　押麦　パン粉 じゃがいも	米油　有塩バター	735	15.3	30.9	3.1
13	金	○	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	にんじん ダイストマト ほうれん草 赤ピーマン	生姜　にんにく たまねぎ　黄ピーマン 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　有塩バター	834	10.7	28.6	2.7
18	水	○	生揚げの肉味噌丼 すまし汁　みかん	豚ひき肉　赤みそ 生揚げ ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん　にら 糸みつば	にんにく　生姜 たけのこ　ねぎ　大根 みかん	米　押麦　三温糖 でん粉	米油　ごま油	819	16.5	30.1	2.9
19	木	○	食育の日 マーガリンパン シェパーズパイ　スコッチブロス	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 えのきたけ　かぶ	マーガリン じゃがいも 三温糖　押麦	有塩バター　米油	769	15.1	39.6	3.2
20	金	○	ごはん（千葉：粒すけ） 鰺のさんが焼き　大学芋 あさりとあおさのみそ汁	あじ　すけとうだら 押し豆腐　赤みそ 鶏卵　あさり 絹ごし豆腐　白みそ	牛乳　あおさ	しそ	生姜　にんにく ごぼう　れんこん ねぎ	米　三温糖　でん粉 さつまいも 水あめ	米油　ごま	834	16.5	18.7	3.3
24	火	○	和食の日 ごはん（北海道：ゆめぴりか） ザンギ　野菜の浅漬け じゃがもちスープ	鶏もも肉　鶏むね肉	牛乳　塩昆布	にんじん　小松菜	にんにく　生姜 キャベツ　きゅうり セロリー　たまねぎ	米　でん粉 じゃがいも　白玉粉	米油	787	15.9	28.8	1.9
25	水	○	ごはん（青森：まっしぐら） モウカサメの煮付け 煮あえっこ　せんべい汁	モウカサメ 押し豆腐　油揚げ 鶏むね肉	牛乳	にんじん　小松菜	生姜　ごぼう ぜんまい　大根 干し椎茸　ぶなしめじ ねぎ	米　三温糖　でん粉 南部せんべい	米油	704	20.7	18.4	3.0
26	木	○	ごはん（秋田：秋田こまち） 焼き鳥ねぎソース かぶの甘酢漬け　きりたんぽ鍋	鶏もも肉	牛乳	かぶ葉 にんじん　せり	ねぎ　かぶ ごぼう　まいたけ	米　三温糖　しらたき 里芋　きりたんぽ	米油	721	17.9	21.3	2.3
27	金	○	ごはん（新潟：こしひかり） 鮭の焼漬け　煮菜 のっぺい汁　草団子	鮭　油揚げ 打ち豆　白みそ 鶏むね肉　生揚げ	牛乳	小松菜　にんじん	生姜　大根 干し椎茸　ねぎ	米　三温糖　里芋 くずでん粉　でん粉 こんにゃく　つぶあん 冷凍白玉団子	米油	850	20.7	19.6	2.3
30	月	○	練馬産秋冬キャベツ一斉給食 回鍋肉丼 かぶの中華スープ　りんごゼリー	豚肩肉　赤みそ 鶏むね肉	牛乳　イナアガー	にんじん 青ピーマン かぶ葉	にんにく　生姜 たけのこ　キャベツ ねぎ　かぶ　りんご りんごジュース	米　押麦　三温糖 でん粉　上白糖	米油　ごま油 ごま	741	15.0	24.2	2.9

新米食べ比べ

※　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17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 (μgRAE)	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	772	17.1	28.3	3.0	367	115	3.2	202	0.39	0.50	19	6.4
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。



【給食着の運用について】
給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。
また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただ くようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。