

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。石鹸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ととり、免疫力を高めていきましょう。

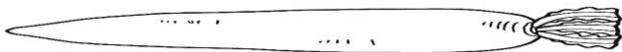


で かぜを
予防しよう!

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。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、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。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう!

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「練馬大根ひっこめき大会」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あ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「練馬大根ひっこめき大会」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 ❀

練馬の秋冬野菜が最盛期を迎えました。

❀ 2日(月)「練馬大根の一齐給食」

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齐給食です。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」と練馬区で考案されたと言われている「おかしなお菓子な目玉焼き」で、ザッ! 練馬っ子給食を作ります。

❀ 6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、鱈(ぶり)の照り焼き、旬の白菜を使った浅漬け、かぶ(すずな)をおろした「すずな汁」の献立です。

❀ 11日(水)「練馬産キャベツの一齐給食」

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齐給食です。例年、11月に行われていたキャベツの一齐給食ですが、今年は生育不良のため12月での実施となりました。三原台中学校では「キャベツたっぷりメンチ」と「茹でキャベツ」を作ります。

❀ 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。

5日(木)「銅賞」2年2組 金井 千陽さん

・おにぎらず ・卵焼き→ふわふわ卵 ・海藻サラダ
・みそ汁→キャベツとなすのみそ汁 ・フルーツヨーグルト→ジョアブルーベリー味

12日(木)「銅賞」1年2組 塩田 桜子さん

・ピラフセット(ピラフ、卵焼き、かぼちゃ、ブロッコリー、梨)
→コーンピラフ、枝豆入り卵豆腐、かぼちゃとブロッコリーのシチュー、ラフランス

❀ 20日(金)「冬至(21日)」

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)が入ります。

❀ 25日(水)

2024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1日～11月29日

米	青森	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	千葉 練馬	きゅうり	福島	ごぼう	青森	ピーマン	茨城		
にんにく	青森	キャベツ	群馬 練馬	里芋	練馬	セロリー	静岡	もやし	栃木		
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城	ねぎ	山形	ぶなしめじ	長野	にら	千葉	糸みつば	千葉
にんじん	北海道 練馬	ほうれん草	練馬	たけのこ	愛媛	えのきたけ	長野	白菜	練馬	赤ピーマン	茨城
玉葱	北海道	ブロッコリー	練馬	小松菜	埼玉 練馬	かぶ	練馬	さつまいも	千葉 練馬	りんご	青森

令和6年

12月献立表

三原台中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
					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		1284	2.42	1.04	1.04
日	曜	牛乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
2	月	○	練馬大根ス/ケティ グリーンサラダ おかしなお菓子な白玉焼き	練馬大根一斉給食	ツナ	のり 牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	小松菜	にんにく 練馬大根 キャベツ たまねぎ ホールコーン 黄桃	ス/ケティ 三温糖 白糖	米油	783	15.3	34.9	2.1
3	火	○	肉あんかけチャーハン 春巻き キャベツのナムル		豚肩肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ	米 でん粉 緑豆春雨 三温糖 春巻きの皮 薄力粉	米油 ごま油 ごま	751	15.4	27.8	2.8
4	水	○	ココアパン チキンのフ레이크焼き 花野菜サラダ クリームパスタスープ		鶏もも肉 ベーコン 白いんげん	牛乳 脱脂粉乳 パルメザンチーズ クリーム	ブロッコリー にんじん ほうれん草	生姜 にんにく カリフラワー ホールコーン キャベツ たまねぎ	ココアパン コーンフ레이크 三温糖 マカロニ	マヨネーズ 米油	805	18.2	39.9	3.2
5	木	シ ョ ア	おにぎらず ふんわり卵 海藻サラダ キャベツとなすのみそ汁	朝ごはんコンクール献立	豚バラ肉 鶏卵 はんぺん 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	のり ジョア わかめ 海藻ミックス	にんじん しそ 葉ねぎ	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 キムチ キャベツ たまねぎ ホールコーン りんご	米 三温糖	米油 ごま油	747	14.6	32.4	4.2
6	金	○	ごはん 鱈の照り焼き 白菜の漬物け すずな汁	大雪	ぶり 鶏もも肉	牛乳 塩昆布	にんじん かぶ	生姜 白菜 大根 えのきたけ かぶ ねぎ	米 三温糖 でん粉		708	18.6	30.4	2.0
9	月	○	中華丼 青梗菜と冬瓜のスープ 紅まどんな		豚肩肉 うずら卵 えび いか 鶏むね肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 とうがん ねぎ 紅まどんな	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	707	17.7	25.0	3.2
10	火	○	豚肉ガーリックごはん 練馬大根餅 かきたま汁		豚肩ロース肉 桜えび 鶏むね肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	にんにく エリンギ 練馬大根 干し椎茸 生姜 ねぎ	米 押麦 三温糖 白玉粉 米粉 でん粉	米油	748	15.7	26.4	2.2
11	水	○	ごはん キャベツたっぷりメンチカツ 茹でキャベツ 青菜のみそ汁	キャベツ一斉給食	豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ	米 押麦 パン粉 でん粉 薄力粉 三温糖	米油	796	14.9	29.3	3.1
12	木	○	コーンピラフ 枝豆入り卵豆腐 かぼちゃとブロッコリーのシチュー ラ・フランス	朝ごはんコンクール献立	押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	ホールコーン 枝豆 にんにく たまねぎ ぶなしめじ 洋なし	米 三温糖 でん粉 薄力粉 米粉	米油 バター	762	17.4	30.7	2.7
13	金	○	和風カレーうどん 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	763	14.2	27.2	1.9
16	月	○	レンコンピラフ ハニーマスタードチキン ポイルブロッコリー パミセリスープ		ベーコン 鶏もも肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく れんこん エリンギ セロリー たまねぎ マッシュルーム	米 押麦 でん粉 はちみつ パミセリ	米油	717	16.4	29.7	3.5
17	火	○	セルフ天津飯 春雨サラダ 味噌ワンタンスープ		豚ひき肉 かまぼこ 鶏卵 豚肩肉 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 きゅうり キャベツ にんにく 生姜 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 普通春雨 ウエーブワンタン	米油 ごま油 ごま	787	15.3	27.7	3.4
18	水	○	きのごおこわ ぼらの煮付け しっぽく汁		油揚げ ぼら 鶏もも肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	生姜 ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 ごぼう 大根 白菜	米 もち米 三温糖 でん粉 里芋 こんにゃく	米油	708	22.2	30.1	3.0
19	木	コ ミ ヒ ク	米粉パン アーモンドドレッシングサラダ ハンガリーシチュー	食育の日	豚肩肉 大豆	ミルクコーヒー ピザチーズ	にんじん トマト トマトピューレ	キャベツ きゅうり 緑豆やし にんにく 生姜 たまねぎ グリーンピース	米粉パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 アーモンド バター	764	19.4	37.5	3.3
20	金	○	麦ごはん 鱈のゆずみそかけ 冬至すいとん みかん	冬至	さば 白みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	生姜 ゆず 大根 れんこん ごぼう 白菜 ぶなしめじ みかん	米 押麦 三温糖 でん粉 薄力粉 白玉粉		795	16.7	24.7	2.0
23	月	○	ごはん じゃこカレーふりかけ キャベツしゅうまい 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 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	米 でん粉 しゅうまいの皮	ごま	706	17.6	27.3	3.0
24	火	○	麦ごはん わかさぎの唐揚げ 五目きんぴら あおさと豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	米 押麦 薄力粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油 ごま	701	15.2	27.9	2.5
25	水	○	カラフルピラフ ローストチキン リボンマカロニのトマトスープ ホイップココアプリン		鶏もも肉 ベーコン 豆乳	牛乳 イナアガー ホイップクリーム	青ピーマン 赤ピーマン 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 キャベツ	米 押麦 三温糖 リボンマカロニ 白糖	米油 バター	785	14.9	35.2	3.5

※ 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18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	752	16.6	30.3	2.9	377	104	2.6	211	0.33	0.50	20	5.4
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。