

11月給食たより

令和元年 10月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



今月の給食から

8日 いい歯の日 カミカミ献立

大豆を炊き込んだ「豆わかめごはん」。大き目に切ったごぼうのから揚げに甘辛いタレをからめた「ごぼうの揚げ煮」。噛むことを意識して食べられる献立です。

12日 チーズタッカルビ 塩ナムル (オリパラ献立 韓国)

「チーズタッカルビ」は、鶏肉や野菜を炒め、韓国のピリ辛調味料「コチュジャン」で味付けする「タッカルビ」にチーズを乗せてオーブンで焼いた料理です。あっさりとした塩味のナムルとの組み合わせです。

22日 タンドリーチキンカレー (オリパラ献立 インド)

インドの料理で皆さんも知っている「タンドリーチキン」をカレーに入れしました。スパイシーな鶏肉とカレーの組み合わせを味わってください。

28日 せんべい汁 (青森県 郷土料理)

東北地方特産の小麦粉で作った南部せんべいが入っています。野菜や鶏肉など具だくさんで体が温まる汁物です。

感謝の心を大切に

「感謝の日」は11月23日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



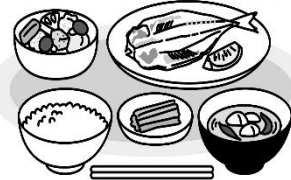
13日は
練馬産キャベツの一斉給食です

今年も練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校でいただきます。東京23区で1番の収穫量を誇るおいしいキャベツを、練馬の子どもたちに食べてもらおうと、農家の方々が育ててくださいました。

田柄小ではキャベツたっぷりの「ホイコーロー丼」に調理します。

11月24日「和食の日」

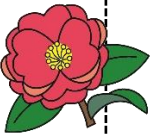
(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本の伝統的な食文化」が登録されています。

使用食材の産地 (10月分)

- 《野菜》 人参…北海道 玉葱…北海道 小松菜…埼玉 大根…北海道 きゃべつ…群馬・練馬 白菜…長野・茨城 ジャがいも…北海道 さつまいも…千葉 里芋…茨城 梨…栃木 みかん…愛媛 えのき…長野 しめじ…長野
- 《精肉》 とり肉…岩手 ぶた肉…岩手・青森
- 《魚介類》 鮭…北海道 さんま…北海道 ホキ…アルゼンチン しらす…兵庫 さわら…韓国 さば…ノルウェー
- 《お米》 埼玉県 島村農園



給食費の納入にご協力をお願いいたします

11月の引き落とし日は11月15日(金)です。

前日までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。