



給食だより 12月 令和5年度 練馬区立向山小学校

練馬区では地産地消給食として、練馬産のキャベツを2回、大根を1回、人参を1回、使用して学校給食で提供しています。12月は、3日に区内農地で開催される「練馬大根引っこぬき大会」で引き抜かれた大根が翌日の給食に登場します。



練馬大根は、ふつうの大根よりも地中に長く伸びて成長するので、引き抜くのに普通の大根の3~5倍の力が必要でとても大変です。2017年には、3分間で492人がいっせいに大根を引き抜いたことが「ギネス世界記録」に認定されています。

旬の大根を使って、練馬スパゲティをつくってみよう！

材料4人分

- スパゲティ 320g
- ゆで塩 8g
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく ひとかけ
- 大根 500g
*大根半分くらい
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ★塩 ひとつまみ
- ★酢 大さじ1
- ★かつおだし汁 190cc
- ツナ缶 70g×2缶
- きざみのり ひとつまみ

【じゅんび】

*大根はすりおろしておく（大根の汁もつかいます）

*にんにくはみじん切りにする。

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくをいため、ガーリックオイルをつくり、大きめのボールにいれておく。
- ②なべに大根おろしと★の材料をすべて入れ、加熱する。途中で、ツナ缶をくわえる。
- ③大きめのなべで湯をわかし、ゆで塩をいれてスパゲティをゆで、ゆであがったら湯をきって①のボールにいれ、ガーリックオイルからめる。
- ④お皿に麺を盛り、②の大根ソースをかけ、のりをのせて完成です。

ぜひ、給食の味にチャレンジしてみてください

給食では、「練馬大根種」の大根を使用しましたが、市場には出ない大根なので、ご家庭では、ぜひ旬の大根を使って作ってみてください。



12月の給食しょうかい

4日(月) 練馬区一斉給食 大根の日です。前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた練馬大根を使って練馬スパゲティを作ります。

14日(木) 「チキンチキンごぼう」は山口県の人気給食メニューです。とり肉とごぼうを油で揚げて甘辛いタレでからめた料理です。

18日(月) 冬が旬の魚「ぶり」を照り焼きにします。

22日(金) 冬至献立です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われるほどビタミンやカロテンが多く、免疫力がアップします。給食ではかぼちゃのみそ汁にしました。

25日(月) ベルギー料理を紹介しします。ミートボールをトマトソースで食べる「フリカデル」を作ります。



おも やさい さんち がつ 11月 主な野菜の産地

- | | | | |
|-------------|-------------|---------------|-------------|
| *玉ねぎ・・・北海道 | *ごぼう・・・群馬県 | *たまねぎ・・・北海道 | *れんこん・・・茨城県 |
| *じゃが芋・・・北海道 | *白菜・・・茨城県 | *カリフラワー・・・茨城県 | *ねぎ・・・青森県 |
| *人参・・・北海道 | *にんにく・・・青森県 | *チンゲン菜・・・茨城県 | *パプリカ・・・茨城県 |
| *もやし・・・栃木県 | *しょうが・・・高知県 | *しめじ・・・長野県 | *キャベツ・・・練馬区 |
| *大根・・・千葉県 | *ピーマン・・・茨城県 | *小松菜・・・東京都 | |

今月の給食費の引き落としは 12月15日(金)です。前日までに口座へのお金をお願いします。