3月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校　長　清水　誠
栄養士　西野　亜矢子

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったりと、大きく成長したことと思います。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き安心、安全な給食を提供できるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

３月の献立より

● １日（金）：ひなまつりの献立

炒り卵、いんげん、鮭のフレークで彩り鮮やかなちらし寿司と、かわいらしい花のかまぼこが入ったすまし汁、冷凍の白桃の献立を作ります。

● １１日（月）：熊本県の郷土料理「高菜めし、タイピーエン、たけのこのひこずり」

タイピーエンは熊本県の学校給食でも定番の料理で、野菜、肉、イカなどの魚介と春雨がたっぷり入ったボリュームのあるスープです。たけのこのひこずりは、たけのこを甘めの味噌で炒めて作ります。

● １５日（金）：卒業祝い献立

旭町小６年生と豊渓中３年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊きカツを作ります。

● ６年生のリクエストメニュー（献立表に★がついているメニュー）

６年生に給食のリクエストアンケートを実施して、３月の献立に取り入れました。給食の人気メニューばかりなので、楽しみにしていてください。

２月の主な食材の産地

- 米…岩手県産ひとめぼれ
- 大麦…国産
- 牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…練馬区、千葉
- 玉ねぎ…北海道
- じゃがいも…長崎
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…愛知、練馬区
- 長ネギ…栃木
- 大根…練馬区
- しめじ…長野
- えのき…長野
- セロリ…静岡
- ブロッコリー…群馬
- きゅうり…宮崎
- さつまいも…茨城
- 小松菜…埼玉
- ほうれん草…群馬
- ごぼう…青森
- ピーマン…茨城
- 赤パプリカ…茨城
- 白菜…茨城
- パセリ…千葉
- もやし…栃木
- 里芋…埼玉
- にら…千葉
- みかん…静岡
- いちご…栃木
- 甘平…愛知
- 鶏肉…青森
- 豚肉…宮崎、埼玉、青森
- いわし…三陸その他
- 鮭…北海道
- ししゃも…カナダ、アイスランド
- さば…欧州

２月のメニューから

６日に作った「人参シリシリ」の作り方をご紹介します。せん切りの人参をツナと一緒に炒めて作ります。人参が苦手な人でも、ツナの旨味で食べやすいですよ。せん切りのスライサーを使うとさらに簡単に作れます。彩りもよいのでお弁当メニューにもおすすめです。

人参シリシリ

<材料　作りやすい分量>
- 人参…中１本
- ニラ…２０ｇ
- ツナ缶…１缶
- こいくちしょうゆ…小さじ１
- みりん…小さじ２

<作り方>
①人参はせん切りにする。ニラはざく切りにする。
②フライパンにツナ缶の油だけを入れて、中火で人参を炒めて火が通ったら、ニラ、ツナを加えてさらに炒める。
③しょうゆ、みりんを加えて味つけする。