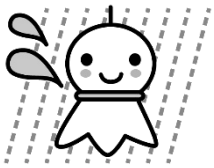


# 6月給食だより

令和5年5月30日発行
練馬区立関町小学校

梅雨の季節を迎えました。６月は天気が不安定なため、気温の差が激しくなることが多いです。この時期は、体調も崩れやすいので、規則正しい生活と十分な栄養でしっかり体調を整えましょう。

また、この時期は気温と湿度が共に高くなり、食中毒の原因となる細菌が元気に活動する季節でもあります。給食室でも、衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心がけています。ご家庭でも、手洗いなどのご指導をお願いいたします。

## ◆◇6月4日～10日は歯と口の健康週間◇◆

しっかり噛んで食べることはできていますか？歯と口の健康週間にちなみ、噛みごたえのある「かみかみ献立」を出します！よく噛んで、丈夫な歯を作りましょう。永久歯に生えかわる小学生の間にあごを鍛えることできれいな歯並びをつくることにもつながります。

**かみかみメニュー**

- 6日 ごぼう入りドライカレー
- 8日 とり肉とごぼうのごはん、大豆とじゃこの揚げ煮
- 9日 ししゃものからあげカレー風味、茎わかめのきんぴら

## ✿6月の献立から✿

2日(金)：運動会応援献立です。「勝つ」にちなんで「みそカツ」を作ります。
6日(火)：あじさいゼリーは、ぶどうゼリーに四角い寒天を入れて作ります。
12日(月)：11日の入梅にちなんで、梅ごはんを作ります。
28日(水)：旬のくだものを出します。この日は、メロンを予定しています。
30日(金)：春巻きも、調理員さんの手作りです。一つ一つ包みます。

## ☆給食献立をご紹介☆　ちくわのいそ辺揚げ

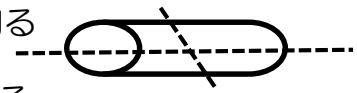
先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】４人分

| | | |
|---|---|---|
| 焼きちくわ | | 1本 |
| A | 小麦粉 | 大さじ2 |
| | でん粉 | 小さじ1 |
| | 水 | 20ｇ |
| | 青のり | 0.4ｇ |
| 揚げ油 | | 適量 |

【作り方】

1．ちくわを4等分に切る



２．Ａを混ぜて衣を作る。
３．焼きちくわに2の衣をつけて揚げる。
★青のりの量はお好みで調整してください。
★ちくわをししゃもに変えると「ししゃものいそ辺揚げ」も作ることができます。衣の分量(ししゃも４本分)は下記の通りです。

| | |
|---|---|
| 小麦粉 | 大さじ3 |
| でん粉 | 小さじ2 |
| 水 | 8ｇ |
| 青のり | 0.72ｇ |
| 塩こしょう | 少々 |

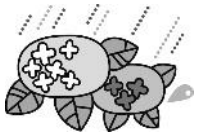
ししゃものいそ辺揚げも人気の献立です。

# 6月は食育月間です

６月は食育月間です。給食では、日本の郷土料理・世界の料理を出します。
また、東京都や練馬区の食材を使用し、地産地消に取り組んでいきたいと思います。
日本や世界の食文化、地産地消を知る・興味を持つ、きっかけになれば幸いです。

---

1日(木)：岩手県…ジャージャー麺
2日(金)：愛知県…みそカツ
13日(火)：フランス料理…スパゲッティラタトゥイユ
　※地産地消…あしたばケーキ(東京都八丈島産のあしたばを使います)
16日(金)：アメリカ料理…ポークビーンズ
20日(火)：インド料理…ナン、キーマカレー
21日(水)：北海道…鮭のちゃんちゃん焼き
22日(木)：スペイン料理…スパニッシュオムレツ
23日(金)：韓国料理…チャプチェ丼
27日(火)：イギリス料理…シェパーズパイ風ミートソース焼き
　※ミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼く料理です。
　　給食では、じゃがいもをミートソースと混ぜて、ミートソース焼きにします。
30日(金)：中国料理…春巻き



---

## ♪地場野菜を使用した学校給食の一斉実施について♪

　練馬区教育委員会では、児童生徒に対し練馬の産物、食文化、食に関する歴史への理解とともに生産に携わる人々への感謝する心の育成などを目的として小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。関町小では、6月7日に練馬区産キャベツをたっぷり使ったホイコーロー作ります。

---

## ＊＊5月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(4月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
人参：徳島、埼玉　キャベツ：愛知、練馬区　大根：千葉、茨城　ねぎ：千葉、茨城　白菜：茨城
玉ねぎ：北海道　小松菜：埼玉、練馬区　チンゲン菜：千葉　グリンピース：鹿児島
もやし：栃木　アスパラガス：栃木　きゅうり：群馬、千葉　わらび：秋田　ぜんまい：新潟
しめじ・えのき：長野　しょうが：高知、長崎　にんにく：青森　じゃがいも：鹿児島
でこぽん：熊本　宇和ゴールド：愛媛　とり肉：岩手、青森　ぶた肉：千葉　カツオ：静岡

---

**給食費の引き落とし日　6月5日(月)**

前日までに口座をご確認の上、ご協力をよろしくお願いいたします。
　※振替手数料が10円かかります。
　※多子世帯への学校給食費補助対象の児童の方の給食費の引き落としはありません。
　※教材費、第一子の給食費については、通常通り引き落とされます。
詳細は、「令和5年度学校徴収金(給食費・教材費等)のお知らせ」に記載していますので合わせてご確認ください。

| | | |
|---|---|---|
| 1年生：6,436円 | 2年生：7,918円 | 3年生：7,973円 |
| 4年生：7,973円 | 5年生：8,680円 | 6年生：8,400円 |