

# 7月 給食たより

令和5年6月29日発行  
練馬区立関町小学校

いよいよ夏本番が近づいてきました。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと作り、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

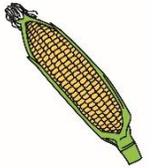
## 7月は旬の食材を使います

7月はなす、冬瓜、ゴーヤ、さやいんげんなど旬の食材をたくさん使います。そして、旬の【枝豆】【とうもろこし】は、給食で出すための準備を子どもたちに行ってもらおう予定です。また、【とうもろこし】は練馬区産のものを使用する予定です。

当日は、旬の食材を味わうとともに、準備をしてくれた子どもたちや練馬区の農家さんなど、給食に関わる方に「ありがとう」の気持ちを持って食べてもらえたら幸いです。



### 1年生：とうもろこし皮むき体験



6日(木)の1時間目に皮むき体験を行います。皮むき後、給食室で4等分に切って、ゆでとうもろこしにする予定です。

### 3年生：枝豆のさやもぎ体験



4日(火)の1時間目に枝豆のさやもぎを行います。さやもぎ後、給食室で塩ゆでをして、ゆで枝豆にする予定です。

### ☆給食献立をご紹介します☆ 大豆とじゃこの揚げ煮

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。(今回は歯と口の健康習慣に合わせて、かみかみメニューを紹介します。)

【材料】4人分

大豆	30g
かたくり粉	大さじ1
さつまいも	1/2本(約130g)
ちりめんじゃこ	16g
サラダ油	適量
A さとう	大さじ1・2/3
しょうゆ	小さじ2
お酒	小さじ1・1/2
揚げ油	適量

【作り方】

1. さつまいもは皮をむいて、太めのせん切りにする。大豆にかたくり粉をまぶす。
2. さつまいも→大豆の順で油で揚げる。
3. ちりめんじゃこを油でいためる。
4. 調味料Aを加熱して、タレをつくる。
5. さつまいも、大豆、ちりめんじゃこをタレと合わせて完成です！

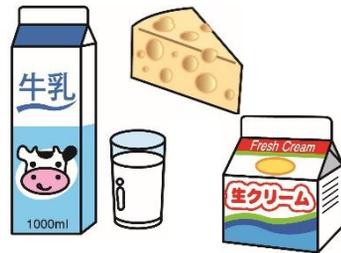
★具材は旬の野菜(冬:ごぼう、れんこんなど)に合わせて作ることもできます。その場合は、大豆と同様にかたくり粉をつけてから揚げます。  
★タレは具材の量によって調整してください。



# 2年生：雪印メグミルクさん食育出前授業

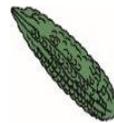
18日(火)に、雪印メグミルクさんにお越しいただき、2年生対象に食育出前授業を行っていただきます。「牛乳」のおいしさや、牛乳・乳製品が成長に大切な食品であることなどを教えていただきます。

そして、この日の給食は、牛乳、乳製品の生クリーム、チーズを使った夏野菜のトマトクリームグラタンを作ります。



## ☆7月の献立から☆

5日(水)：沖縄県の料理です。ししじゅうしいは、沖縄風のぶた肉の混ぜごはんです。ゴーヤチャンプルは、旬のゴーヤを豆腐などと炒めた料理です。



7日(金)：七夕にちなんだ献立です。天の川汁は、そうめんを天の川に見立て、星型のかまぼこを入れたすまし汁です。



13日(木)：冬瓜は夏が旬の食材です。冬でも食べられるくらい長持ちするウリ(瓜)ということで、「冬瓜」という名がついています。給食では、冬瓜を使ってすまし汁にします。



14日(金)：タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんの上に盛りつけた、沖縄県の料理です。

20日(木)：夏野菜のカレーライスは、かぼちゃ、なす、ピーマン、さやいんげんなど夏が旬の野菜をたっぷり使って作ります。



## \*\*6月の食材の産地\*\*

飲用牛乳(5月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

人参：千葉、徳島、埼玉 キャベツ：練馬区、群馬 大根：練馬区、青森、北海道 小松菜：埼玉

ねぎ：千葉、茨城 玉ねぎ：北海道、兵庫 ピーマン：茨城 なす：栃木 ブッキーニ：群馬

セロリ：静岡 さつまいも：茨城 ごぼう：青森 もやし：栃木 きゅうり：練馬区、千葉 えのき：長野

しょうが：高知、長崎 にんにく：青森 じゃがいも：長崎、鹿児島 ぶた肉：千葉 とり肉：青森、岩手

サケ：北海道 ししゃも：カナダ・アイスランド ちりめんじゃこ：兵庫、瀬戸内

## 給食費と教材費の引き落とし日 7月4日(火) 8月4日(金)

前日までに口座をご確認の上、ご協力よろしく願いいたします。

※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。

### 【7月4日(火)】

1年生：14,930円(内給食費：5,000円) 2年生：8,935円(内給食費：5,000円)

3年生：12,350円(内給食費：5,300円) 4年生：13,190円(内給食費：5,300円)

5年生：11,850円(内給食費：5,600円) 6年生：13,760円(内給食費：5,600円)

### 【8月4日(金)】

1・2年生：5,000円 3・4年生：5,300円 5・6年生：5,600円

