



10月給食だより



令和5年9月28日発行
練馬区立関町小学校



朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれています。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮だけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。



読書週間とのコラボ給食



10月16日から27日までは読書週間です。今年度も、本に出てくる料理や食材を使って給食を出します！本は図書管理員の先生と選びました。昨年度人気だった献立に加え、新しいコラボ給食も考えました。本の中の登場人物は、どんな料理を食べて、どんな物語なのでしょう…？



選んだ本は、図書室にありますので、ぜひ読んでみてください！

日にち	本の題名	給食の献立
3日(火)	11ぴきのねことあほうどり	11ぴきのねこのコロッケ
	読書週間ではありませんが、昨年度人気だったので、実施します。 読書の秋のはじまりです。ぜひ、お楽しみに！	
16日(月)	こまったさんのハンバーグ	こまったさんの和風ハンバーグ
17日(火)	つるばら村の三日月屋さん 中・高学年向け	つるばら村のはちみつトースト
18日(水)	ひみつのカレーライス	チキンときのこのカレーライス
19日(木)	ばばばあちゃんのやきいもたいかい	ばばばあちゃんのスイートポテト
20日(金)	保健室経由、かねやま本館。 高学年向け	小夜子さんの三つ葉のすまし汁
23日(月)	ぐりとぐら	ぐりとぐらのカステラ
24日(火)	300年まえから伝わる とびきりおいしいデザート	ブルーベリー ジャム 5年生がつみとった ブルーベリーを使います
25日(水)	14ひきのかぼちゃ	14ひきのかぼちゃの煮つけ
26日(木)	続・しごとば	豆腐たっぷり四川豆腐
27日(金)	ルルとララのしらたまデザート	ルルとララのみたらししらたま 十三夜

9月の食材の産地

人参：北海道 キャベツ：群馬 大根：北海道 ねぎ：山形 玉ねぎ：北海道 白菜：茨城
なす：栃木 小松菜：宮崎、埼玉 かぼちゃ：茨城 ピーマン：茨城 ごぼう：青森、群馬
きゅうり：群馬 もやし：栃木 しめじ・えのき：長野 里芋：千葉 ジャがいも：北海道
さつまいも：茨城 しょうが：高知 にんにく：北海道、青森 ぶた肉：千葉 とり肉：青森、岩手
さば：ノルウェー さわら：ニュージーランド メルルーサ：アルゼンチン

2, 5年生：ブルーベリーのつみとりを行いました

9月5日に2年生、9月13日に5年生がはまなか農園さんでブルーベリーつみとりを行いました。また、5年生がつみとったブルーベリーは、10月24日の給食で「ブルーベリージャム」にする予定です。

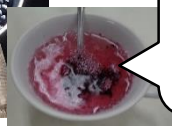


2年生がつみとったブルーベリー 給食「ブルーベリーケーキ」



～みんなの声～
ブルーベリー
ケーキ、とても
おいしかった！

5年生がつみとったブルーベリー 調理実習「ブルーベリーシロップ」



～5年生の声～
・甘くておいしい！
・家でも作って
みようと思います！



「ここにおいしそ
うなブルーベリー
があるよ。」

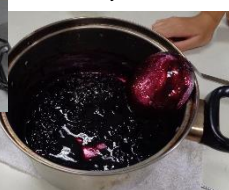


「大きいブルーベリー
あるかな？」



「さとうがとけて、
とろみが出てきた！」
「簡単に作れました！」

「ブルーベリー
残ってるよ！」
「シロップや給食
で食べるのが楽しみ！」



☆給食献立をご紹介します パリパリサラダ

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

ワンタンの皮 7～8枚(30g)
揚げ油 適量
キャベツ 1/5個(140g)
きゅうり 1/2本(36g)
にんじん 1/4本(36g)
コーン缶 1缶(給食では36g)
〔ドレッシング〕
油 小さじ2(8g)
こいくちしょうゆ 少量(0.4g)
酢 小さじ1・4/5(9g)
はちみつ 10g
食塩 少量(1.8g)

【作り方】4人分

1. ドレッシングの材料を合わせる。
鍋に入れ、ぐつぐつしたら、火を止めて冷ます。
※あら熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷ましておく。
2. キャベツ、きゅうり、にんじんは、せん切りにして、さっとゆでる。水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
3. ワンタンの皮を1 cm幅に切る。
4. ワンタンの皮をパリパリになるまで揚げる。
5. 冷やした野菜とコーンにドレッシングをあえる。
6. 食べる直前に、ワンタンの皮をのせて完成！

★学校給食では、サラダ・ドレッシングも一度加熱します。
ご家庭では、好きな生野菜を使ったり、ドレッシングは加熱せず、材料を混ぜるだけでも大丈夫です。



給食費の引き落とし日 10月4日(水)

前日までに口座を御確認の上、御協力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。

※転入生は引き落とし金額が異なります。詳細は事務室から配布した書類をご確認ください。

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

