



11月給食だより

令和5年10月30日発行
練馬区立関町小学校

秋も深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。これからの季節、気温差から体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、インフルエンザや風邪に負けない元気な身体をつくってほしいと思います。



学芸会とのコラボ給食



24,25日は学芸会です。給食では学芸会を応援したいと思い、「学芸会とのコラボ給食」を行います。各学年の学芸会をイメージした給食を出します。献立名は各学年の先生方と相談しました。みなさんの学芸会を楽しみにしています。



日 にち	学年	給食の献立	献立について
2日 (木)	【5年生】 魔法を すてた マジョリン	・PONPIROPAN(ポンピロパン) のスープ ・さつまいもとりんごの マジョリンパイ	・スープにはABCマカロニが入っています。 PONPIROPANのアルファベットを見つけたら、 マジョリンの仲間になれるかも...？ ・りんご祭りに出てくるりんごを、ぎょうざの皮 でつつんで油で揚げます。
6日 (月)	【1年生】 くまの こうちょう せんせい	・くまさんとひつじくんの クリームスパゲティ ・やまびこサラダ	・くまのこうちょうせんせいをきのこ、 ひつじくんをクリームソースで表現します。 ・やまびこをキャベツ、きゅうりを使ったサラダ で表現します。
16日 (木)	【4年生】 西遊記	・ちょはっかいチャーハン ・さごじょうのサラダ ・きんとうんのスープ	・ぶた肉を使ってチャーハンを作ります。 ・きゅうりを使って春雨サラダを作ります。 ・卵とクリームコーン缶をつかってきんとうん を表現します。
17日 (金)	【2年生】 からすの パンやさん	・からすのぱんやさん のガーリックパン	・からすのパンやさんで作るパンを使います。 給食では、にんにく、マーガリン、パセリを パンにぬってやきます。
20日 (月)	【3年生】 ほんとうの 宝物は？	・ばくだん風しゅうまい ・金星の水で作った スープ	・宝物として出てくるばくだんの形をイメージ してしゅうまいを作ります。 ・宝物として出てくる金星の水をイメージして、 出汁をとり、中華スープを作ります。
21日 (火)	【6年生】 人間になり たがった猫	・ねこのしっぽ風 うずまきパン ・ジリアンのクリーム シチュー	・ねこのしっぽをイメージしたうずまきの形の 黒砂糖パンを出します。 ・給食室でルーを作ります。具材は、お肉、 にんじん、じゃがいもなどを入れます。



5年生：ごはんの品種をえらびました！

お米は秋に収穫されるので、10月頃から新米に変わります。給食でも、11月から新米になる予定です。関町小のお米は、【令和5年産青森県産まっしぐら】を使用します。

また、5年生は「総合的な学習の時間」でお米の学習を行っています。お米を調べて、学んだ5年生に、おすすめのお米の品種を選んでもらいました。選ばれたお米の新米を給食で出します。ぜひ、品種によるごはんの違いを、食べ比べてもらいたいと思います。

●13日(月)：5年1組が選びました・・・新潟県産【こしひかり】

●15日(水)：5年2組が選びました・・・富山県産【天高く】

●30日(木)：5年3組が選びました・・・山形県産【つやひめ】



♪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。

区から供給される野菜は『練馬産キャベツ』、『練馬大根』です。

関町小では、11月8日に練馬区産キャベツをたっぷり使った**ホイコーロー**、12月4日に練馬大根を使った**練馬スパゲッティ**を実施します。



☆給食献立をご紹介します ☆ ばばあちゃんのスイートポテト

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

- さつまいも 1本(約250g)
- さとう 大さじ1・1/2
- 豆乳 24g
- (牛乳でも可)
- マーガリン 13.2g
- (バターでも可)
- バニラエッセンス 数滴
- みりん 適量
- (つや出し用)



【作り方】4人分

1. さつまいもは輪切りにする。皮をむいて、水にさらす。
2. 水気を切り、さつまいもを電子レンジで加熱する。
3. さつまいもをフォークでつぶす。
※やけどに気をつけましょう。
4. フォークでつぶしたら、さとう、豆乳、マーガリン、バニラエッセンスを加えて、よく混ぜる。
5. 生地を4等分にして、だ円形に形をととのえる。
表面にみりん(つや出し用)をぬる。
6. 200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
※こげないように様子をみながら焼いてください。
※オーブントースターでも可能です。
焼き色がつくまで焼いてください。

10月の食材の産地

飲用牛乳(9月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、山形、北海道

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

小松菜：埼玉 チンゲン菜：茨城 みつば：千葉 セロリ：長野 ごぼう：青森、群馬 もやし：栃木

きゅうり：福島、埼玉 しめじ、えのき：長野 しょうが：高知 にんにく：青森 りいも：千葉

さつまいも：茨城 じゃがいも：北海道 ぶどう：長野 とり肉：岩手、青森 ぶた肉：千葉

メルルーサ：アルゼンチン さば：ノルウェー さけ：北海道

給食費の引き落とし日 11月6日(月)

前日までに口座を御確認の上、御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。

※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

