12月給食だより

令和５年１１月２９日発行
練馬区立関町小学校

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さがだんだん厳しくなり、かぜをひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

～6年生が献立を考えました！～

◆◇家庭科「まかせてね　今日の食事」◇◆

家庭科「まかせてね　今日の食事」の授業で、栄養や献立の立て方について勉強し、給食の献立を考えました。彩りや旬も考えた素敵な献立がたくさん出来上がりました。出来上がった献立の中から、給食調理に向いているものを選んで給食に出します。ぜひ、6年生だけでなく、在校生のみなさんが食事に興味を持つきっかけになればうれしいです。3学期の給食にも登場する予定です。ぜひ、お楽しみに！

◆◇6年生が考えた献立◇◆

１日（金）：「寒い冬をのりこえよう」献立を考えてくれました。寒い冬でも体をあたためるために、おでんを考えました。そして、冬が旬のみかんを出す予定です。

１１日（月）：「クリスマスメニュー」を考えてくれました。お肉がたっぷり入っているので「プレゼントハンバーグ」、にんじん、コーン、キャベツ、色とりどりの野菜を使って「クリスマスリース」をイメージしたソテーを出します。

１２日（火）：「元気もりもり給食」を考えてくれました。冬を元気に過ごすために栄養バランスや冬が旬の食材を入れた献立を考えました。

１３日（水）：人気のきなこ揚げパンが入った献立を考えてくれました。かぼちゃプリンは初めて出す献立です。給食では、卵・牛乳を使わず、かぼちゃペースト、豆乳を使い、アガーで固めます。

１５日（金）：「旬の食材を味わって冬をのりこえよう」献立を考えてくれました。冬が旬のほっけを焼いて出します。

１８日（月）：栄養バランスや旬の食材を意識して献立を考えてくれました。

１９日（火）：「クリスマスメニュー」を考えてくれました。クリスマスツリーの緑を、冬が旬の野菜のブロッコリーで表現しました。

２１日（木）：「クリスマスメニュー」を考えてくれました。ケチャップの赤やブロッコリーの緑を使い、また、チキン料理でクリスマスを表現しました。

２５日（月）：３学期がよい学期になるように願って考えた給食です。また、ほうとうは山梨県の郷土料理です。ほうとうを食べて体をあたためてもらいたいと思います。

給食委員会の活動

給食委員会では10月に【給食準備運動】を行いました。この運動は、給食委員会さんから、
①給食時間の放送をもっと聞いてもらいたい！
②早く準備すると、食べる時間が増えて、残菜が減るのではないか？
という声があがり、実施しました。全クラス、準備をがんばったのでリクエストクーポンを配布しました。12～3月の給食でリクエストメニューが入ります。ぜひ、お楽しみに！

【今月のリクエストメニュー】
- 4日：ジャンボぎょうざ…1年1,3組
- 5日：練馬スパゲティ…2年3組
- 8日：白玉フルーツポンチ…5年2組
- 13日：きなこ揚げパン… ３年２,４組
- 20日：いがぐりくん…3年3組、4年1組
- 25日：うどん…1年4組

✿12月の献立から✿

5日(火)：地産地消献立です。3日の練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を使って練馬スパゲティを作ります。

6日(水)：きりたんぽは、炊いたごはんを米粒が少し残るくらいつぶして、串につけて焼いたもので、秋田県の郷土料理です。給食では、汁に入れます。

☆給食献立をご紹介☆　大学いも

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）
- あげ油　適量

〔タレ〕
- さとう　大さじ2・1/2
- 水あめ　18ｇ
- しょうゆ　小さじ1/2
- 黒ごま　2.4ｇ

【作り方】４人分
1．さつまいもは皮をむいて、乱切りにし、電子レンジで加熱する。加熱後、さつまいもを油で揚げる。
※さつまいもを加熱しているので、ほどよく色がつけば大丈夫です！
2．タレ(さとう、水あめ、しょうゆ)を混ぜて、加熱する。
※水あめは、さとうと水をまぜ、電子レンジで加熱したもので代用してもかまいません。
3．油で揚げたさつまいもに、タレ、黒ごまをかけて完成！

＊＊１１月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(10月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
人参：北海道、千葉　キャベツ：練馬区　大根：千葉　ねぎ：山形　玉ねぎ：北海道　白菜：茨城
小松菜：埼玉、練馬区　チンゲン菜：千葉　にら：群馬　ごぼう：青森　れんこん：茨城　もやし：栃木
きゅうり：埼玉、高知　ピーマン：茨城　しめじ・えのき：長野　しょうが：高知　にんにく：青森
さつまいも：茨城、千葉　れんこん：茨城　じゃがいも：北海道　みかん：熊本　とり肉：岩手、青森
ぶた肉：千葉　さけ：ロシア　ししゃも：ノルウェー・アイスランド　銀さわら：ニュージーランド

給食費と教材費の引き落とし日　12月4日(月)

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年生：7,240円(内給食費：5,000円)　2年生：　7,340円(内給食費：5,000円)
3年生：8,070円(内給食費：5,300円)　4年生：　8,640円(内給食費：5,300円)
5年生：14,870円(内給食費：5,600円)　6年生：9,300円(内給食費：5,600円)