# 開一中　給食だより

平成30年度3月号
練馬区立開進第一中学校

## 4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

## ご卒業おめでとうございます

**毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。**

## 3月の献立より

4日・・・桃の節句(雛祭り)献立として、ちらし寿司にしました。桃ゼリーも給食室で手作りします。

8日・・・いちごのジョアが出ます。合唱コンクールなので、配膳しやすいカレーにしました。

15日・・3年生のリクエスト給食です。絶大な人気の揚げパンです。きなこと、ココアの2色にしました。

18日・・3年生最後の給食です。小学校から人気で、リクエスト給食では、常に上位の「練馬スパゲティ」です。「お菓子な目玉焼き」も、初めて給食で見たときは、びっくりしたのではないでしょうか？給食ならではのメニューです。

## 主な野菜の産地 2月の給食

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 玉ねぎ | 北海道 | 菜の花 | 千葉県 | ごぼう | 青森県 |
| 人　参 | 千葉県 | 小松菜 | 埼玉県 | ゆ　ず | 徳島県 |
| キャベツ | 愛知県 | しめじ | 長野県 | 白　菜 | 長野県 |
| もやし | 栃木県 | 里　芋 | 愛媛県 | 大　根 | 練馬区 |
| じゃが芋 | 鹿児島県 | みかん | 静岡県 | 長ねぎ | 練馬区 |

## 3年生に聞きました！！

もうすぐ卒業の3年生に、最後に食べたい給食メニューはなんですか？というアンケートをとりました。結果はこうなりました！揚げパン人気は絶大ですね。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1位 | 揚げパン | 6位 | フルーツポンチ |
| 2位 | 練馬スパゲティ | 7位 | アイス |
| 3位 | カレー | 8位 | カレー |
| 4位 | お菓子な目玉焼 | 9位 | ハンバーグ |
| 5位 | ラーメン | 10位 | ジャージャー麺 |

カレーと、ラーメンは2月に登場したので、揚げパンと、練馬スパゲティ、お菓子な目玉焼き、フルーツポンチが3月の給食に登場します。給食最終日は、練馬の子どもたちの思い出の味「練馬スパゲティ」にしました。

### 給食の思い出も聞いてみました。

♪　大半がおいしかった！特にデザートが！　♪　デザートが楽しみでした　♪　トマトがダメでした
♪　いつもおおかわりジャンケンに参加していました　♪　カレーがおいしかったです
♪　野菜が苦手でした　♪　ししゃもが嫌いでした　♪　コーンが多すぎる　♪　きのこが多すぎる
♪　味噌汁の具が多くてよかった　♪　高校ではもう給食がなくてさみしい　♪　毎日カレーでもよかった
♪　3年間ありがとうございました！

などの一言をいただきました。みなさんありがとうございました。卒業しても、みんなで食べた給食のことを忘れないでくださいね。

## 練馬スパゲティ（4人分）

**材　料**

| | |
|---|---|
| スパゲティ | 320g |
| 茹で塩 | 8g |
| ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ | 大さじ1 |
| にんにく | ひとかけ |
| 大根 | 500g |
| （細めの大根半分くらい） | |
| ★しょうゆ | 大さじ2 |
| ★砂糖 | 大さじ2 |
| ★酢 | 大さじ1 |
| カツオだし | 190cc |
| ツナ缶 | 70g缶×2 |
| 刻み海苔 | 適量 |

**作り方**

①大根はすりおろす（汁も使用）
②鍋に★と、だし汁、ツナ、大根(絞る汁も)入れて加熱。
③にんにくをみじん切りにしてオリーブオイルで炒め
　ガーリックオイルを作る
④スパゲティを茹でたら③をからめておく
⑤皿に④を盛り、②をかけ、刻み海苔を載せて完成

**給食の人気メニューを
ぜひご家庭でも作ってみてください。**