



給食試食会を開催しました

- さつま芋ご飯
- 鯖の紅葉焼き
- 磯和え
- 肉と野菜の味噌汁
- りんごゼリー

9月12日(木)に給食試食会を開催しました。お忙しい中38名の保護者のみなさまにご参加いただきました。調理のチーフからは、給食室の衛生管理についてのお話、栄養士からは、練馬区の給食や、減塩についての話がありました。試食会後にアンケートをいただきましたので、一部ご紹介します。

●味付けはいかがでしたか？ ●給食の量はいかがでしたか？ ●献立内容はいかがでしたか？

少し薄い	10人	少なかった	1人	バランスが良い	30人
ちょうどよい	22人	ちょうどよい	22人	品数が少ない	1人
少し濃い	1人	少し多い	8人	品数が多い	1人
濃い	0	多い	0	バランスが悪い	1人

●ご家庭での食事作りで、気を付けていることはありますか？

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| *野菜を多く出すようにしている | *白米にもち麦を入れている |
| *バランスを考えている | *品数を多くする |
| *肉ばかりにならないようにしている | *たくさんの食材を使うようにしている |
| *品数と味のバランスを考えている | *彩りも考えている |
| *食が細いので、ご飯が進むおかず作り | *みそ汁の具に野菜をたくさん入れている |
| *成長期なのでご飯がたくさん食べられるよう、少し濃い目の味付けにしている | *給食とかぶらないようにしている |

アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。今後の給食作りの参考にさせていただきます。

作ってみよう

試食会アンケートに「のりの佃煮」の作り方を教えてください。というリクエストがありましたので、ご紹介します。

海苔の佃煮（4人分）

作り方

- | | | |
|--------|---------|-------------------------------|
| ● 海苔 | 大2枚 | ① 小鍋に海苔をちぎって入れ、酒をふりかけ柔らかくしておく |
| ● 酒 | 大さじ2 | ② みりん、砂糖、しょうゆ、水を加え、弱火にか |
| ● みりん | 小さじ4 | け煮詰める |
| ● 砂糖 | 大さじ1 | |
| ● しょうゆ | 小さじ4 | |
| ● 水 | 150cc程度 | *簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。 |

10月の献立より

- 4日 104で、「いわしの日」です。いわしのかば焼きが登場します。
- 10日 目の愛護デー献立です。目にいいとされるビタミンたっぷりの人参を使った炊き込みご飯と、かぼちゃの入ったスープカレーです。
- 18日 世界の料理です。今月はカナダ料理を紹介します。
- 31日 初登場メニュー「パンプキンプリン」が登場します。



リクエスト給食

7月に、給食委員会で行った「給食準備を早くしようキャンペーン」で、優秀だったクラスのリクエスト給食が献立に入っています。

- 15日 しょうゆラーメン 2-4 サイダー寒天 2-3
- 19日 ジャージャー麺 3-1 25日 きなこ揚げパン 1-4



世界の料理 ⑥ カナダ

メープルシロップトースト

メープルシロップは、カエデの樹液を煮詰めて作ったものです。カナダ産のメープルシロップは、輸出量世界1位です。給食では、メープルシロップをぬったトーストが登場します。

サーモンチャウダー

メープルシロップ同様、カナダは、世界最大のサーモン輸出国です。カナダ国内でも、サーモンを使った料理はよく食べられています。給食では、サーモンをスープに入れ、サーモンチャウダーにします。



主な野菜の産地9月



人参	北海道	長ねぎ	茨城県	小松菜	埼玉県	里芋	栃木県
大根	北海道	もやし	栃木県	さつま芋	千葉県	巨峰	山梨県
キャベツ	群馬県	いんげん	千葉県	パプリカ	茨城県	梨	栃木県
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城県	ほうれん草	埼玉県	じゃが芋	練馬区
しめじ	長野県	きゅうり	群馬県	ごぼう	宮崎県	にんにく	練馬区

*台風被害などで、野菜の価格上昇に伴い、使用野菜は変更になることがあります。ご了承ください。

給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、10月21日(月)です。18日(金)までに入金をお願いします。