

* 給食だより *



平成27年2月27日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

～ 1年間ありがとうございました ～

今年度も皆様のご理解・ご協力をいただき、心より感謝いたしております。
来年度もおいしい給食を提供するべく、関係者一同、力を合わせて頑張ります。



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

お祝いに「お赤飯」を!

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。市販のあず



手軽に炊くこともできますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

** みそラーメンのスープ *

レシピ紹介

<作り方>

<材料：4人分>

- ごま油 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- にんにくみじん切り 小さじ1
- しょうがみじん切り 小さじ1
- ねぎみじん切り 大さじ2
- 赤みそ 大さじ3弱
- 白みそ 大さじ1と1/3
- ラード 小さじ2
- 豚ひき肉 120g
- 酒 小さじ1/2

- 鶏ガラスープ 300cc
- 豚骨スープ 300cc
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- キャベツ 120g・短冊
- もやし 120g
- ねぎ 50g斜め千切り

- ①野菜を切る。
- ②左側の材料のごま油から酒までで、肉味噌を作る。
- ③右側の材料のスープを鍋に煮立て、②の肉みそを溶かし、調味料を加える。
- ④野菜を加えひと煮立ちさせ、味を整える。

給食では、食器の都合上つけ麺風にして配膳しています。スープたっぷりな場合は材料を1.5倍にして作ってみてください。

給食食材の主な産地について～2月に使用した食材～

米・・・青森県・山形県 パン・・・アメリカ・カナダ産小麦 鶏肉・・・宮崎県 さわら・・・長崎県
キャベツ・・・愛知県 小松菜・・・練馬区(高松) きゅうり・・・高知県 いわし・・・千葉県

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	821	33.1	25.6	396	3.2	320	0.54	0.63	45	6.6	3.9
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

** 給食費の納入について **

今年度もご協力をいただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしくお願いたします。