



# 給食だより

令和4年5月  
練馬区立  
石神井中学校

新緑の季節になりました。5月は緊張が和らいでくると同時に、疲れが出てくる時でもあります。体育祭の練習もあるので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごしましょう。

## <給食のお米について>

今年度より、無洗米を導入しました。無洗米は環境の面や調理作業の面を見てもメリットが多く、米自体の栄養価も損なわれないと言われています。

【産地】 秋田県

【銘柄】 萌えみのり（令和3年度産）

【特徴】 粒が大きめで、香り・味・食感が優れているうえに、炊きあがりの光沢が美しい。

昨年度末にいくつかのお米を食べ比べて決めました。ごはんの感想など、ぜひご家庭で話題にしてみてください。



## <4月分 主な使用食材の産地>

食材	のらぼう菜	きな粉 大豆	にら 大根 チンゲン菜	しめじ なめこ えのきだけ セロリ	キャベツ 青のり	ねぎ もやし かんぴょう	ほうれん草 こんにゃく 卵	タロッコ オレンジ 干し椎茸	ピーマン 白菜・パセリ れんこん さつまいも	小松菜 豚肉
産地	東京	多古町 (産直品)	千葉	長野	愛知	栃木	群馬	愛媛	茨城	埼玉
食材	鶏肉	デコボン	きゅうり	にんじん ゆず	生姜	玉ねぎ	さやえんどう グリーンピース	ごぼう にんにく	じゃがいも	さやいんげん
産地	岩手	熊本	宮崎	徳島	高知	北海道	鹿児島	青森	長崎	沖縄

## <今月は「みそ汁飲み比べ」を実施します>

3日間でみそ汁のみそを変えて提供します。

16日：愛知県産「八丁みそ」

【原材料】大豆・塩・豆麴

【特徴】熟成期間が長いので  
色が濃い。コクが強い。

17日：九州地方産「麦みそ」

【原材料】大豆・塩・麦麴

【特徴】麦の香ばしさをもつ。  
淡色のみそが多い

18日：長野県産「米みそ」

【原材料】大豆・塩・米麴

【特徴】甘みの強いみそ。  
塩分は少ない。



みそ汁は、みその種類で全く違う料理になります。3日間でその違いを知り、実際に感じ、自分のお気に入りのみそを見つけてほしいと思います。



## <今月の献立から>



2日：「抹茶ケーキ」 ～八十八夜～

立春から数えて88日目に、摘んだ新茶を食べると健康に過ごすことができると言われています。給食では抹茶の入った生地に甘納豆を入れたケーキを作ります。

12日：「太平燕（タイピーエン）」 郷土料理～熊本～

明治時代に熊本にやって来た中国の人が故国の家庭料理をもとに考え出したスープ料理です。実際は揚げたゆで卵が入る事が多いようですが、給食ではうずら卵を入れて作ります。

28日：「ヒレカツ」

体育祭応援メニューです。カツを食べてみなさんがカー杯パワーを発揮できますように。体育祭当日は、晴れでも雨でも給食がありません。ご家庭でお弁当の用意をお願いいたします。



## 学校給食費の納入にご協力ください！

今月より12月まで、全8回に分けて引き落としをいたします。5月は、初回23日（月）、再振替30日（月）です。残高のご確認をお願いします。