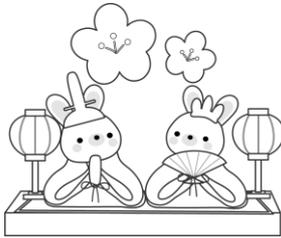


食育だより

令和5年3月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳



いよいよ今年度最後の月になりました。日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきています。

この1年間で皆さんは心も体も大きく成長したことと思います。今のクラスで給食を食べるのも残りあとわずかです。

1日1日を大切に過ごしてくださいね。

リクエスト上位の献立のレシピを紹介します！

3年生のリクエスト給食で1位～3位だった献立のレシピを紹介します。3年生は卒業すると給食を食べる機会がなくなる人が多いと思います。懐かしく思ったときはぜひおうちでも作ってみてください。

フルーツパンチ

★材料（4人分）★

みかん缶、パイナップル缶、桃缶、寒天缶など

好きなフルーツや寒天 350g程度

白玉団子 1人2～3個

A（上白糖 大さじ7、水 340g、塩 少々、
白ワイン 大さじ1/2）

★作り方★

- ① 鍋にAを煮立たせ、冷蔵庫で冷ましておく。
- ② 缶詰を開け、シロップを切っておく。
- ③ ①が冷めたら、果物、白玉を入れて合わせる。

★アレンジ★

サイダーを加えるとフルーツパンチになります。
果物はいちご、すいか、バナナ、キウイ、りんご
など季節のものをお好みで入れてください。

きなこ揚げパン

★材料（4人分）★

ロールパン、コッペパンなど好きなパン 4個

A（きなこ・グラニュー糖 各大さじ5、塩 少々）

★作り方★

- ① Aをよく混ぜておく。
- ② 鍋に揚げ油を熱し、180℃程度で1分ほど
箸でくるくる回しながら揚げる。
- ③ 油を切ったら、熱いうちに①をまぶす。

★アレンジ★

ココア揚げパン：きなこをピュアココアに変えて同量

抹茶揚げパン：抹茶 大さじ1/2、グラニュー糖
大さじ5

スタミナサラダ

★材料（4人分）★

キャベツ 2枚（90g）、青梗菜 1株（90g）、ブロッコリー 1/4個など好きな野菜 200g程度

豚コマ or 豚バラ肉 90g、ねぎ 1/2本【醤油 小さじ2強、砂糖 大さじ1/2、にんにく・

しょうがすりおろし 少々】、白こんにゃく 45g、ワンタンの皮 4枚、揚げ油 少々

A（しょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1/2、砂糖 小さじ2、ごま油 小さじ1弱、白ごま 小さじ1）

★作り方★

- ① キャベツは短冊、青梗菜はざく切り、ブロッコリーは一口大、こんにゃくは2×2×0.5cm程度に切る。
- ② ①の野菜、こんにゃくをすべて茹でて冷まし水気をきっておく。
- ③ ねぎをみじん切りにする。豚肉を炒め、ねぎと調味料を加えて調味し、冷ましておく。
- ④ ワンタンの皮は短冊切りにし、油でカリカリになるまで揚げる。
- ⑤ Aの材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで20秒ほど加熱する（ドレッシング）
- ⑥ 野菜、こんにゃく、肉、ドレッシングを混ぜ合わせ、上からワンタンの皮をトッピングする。

6日(月) 米と味噌の日

今月の米と味噌の日のお米は『新潟県産新之助』、味噌は『練馬区産味噌すずしろの里』です。

「新之助」 2017年に誕生した新潟県の新ブランド米。大粒が特徴でふっくらつやつや輝く。口の中で甘みとコクが広がる。

「白味噌」 都内で唯一の味噌蔵、練馬区の靴屋三郎右衛門で作っている、練馬大根をイメージした白米味噌。さっぱりとした味わい。

6日(月) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は6日の「春キャベツのハンバーグ」です。今年度最後の実施です。だれに当たるでしょうか？お楽しみに！



☆今月の献立より☆

3日*小中連携・ひなまつり献立

3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事食にははまぐりのお吸い物やちらしずしなどがあります。この日は大泉小・大東小・大六小・大泉中で、大泉小のひなまつり献立を共通で実施予定です。



☆ご卒業おめでとうございませう☆

3年生の皆さん、いよいよあと数週間で卒業ですね。大泉中での給食は皆さんの思い出のひとつになったでしょうか？小学校からの9年間で皆さんは約1700回の給食を食べてきました。これからは自分で食事を選んだり準備したりする機会が増えると思います。食は皆さんの体と心を育てます。なにを食べるか迷ったときは、小学校、中学校で食べた9年間の給食の組み合わせや食事のパターンを思い出してみてください。これからも健康で充実した日々が送れることを給食室一同願っています。ご卒業おめでとうございませう！



給食費返金についてのお知らせ

行事实施分や給食を一時停止していた方の給食費を返金いたします。返金は教材費返金額と合算して行います。4月まで口座の解約や名義変更をしないよう、よろしくお願いいたします。

一年間エプロン等の洗濯や給食費の期限内納入など、多くのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

●2月の主な食材の産地●

牛乳:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 米:茨城(こしひかり)、北海道(きらら397)
練馬区:白菜・大根・うど、玉ねぎ:北海道、じゃがいも:長崎・鹿児島、人参・ほうれん草・かぶ:千葉、小松菜:東京・埼玉、キャベツ:愛知、ねぎ・さつまいも:茨城、パセリ:香川・茨城、きゅうり:群馬、しょうが:高知、葉ねぎ:福岡、もやし:栃木、セロリ:静岡、さやいんげん:沖縄、えのき・しめじ:長野、ごぼう・にんにく・りんご:青森、いちご:栃木、せとか:愛媛、いよかん:愛媛、豚肉・鶏肉:青森、いわし:千葉他国産、鮭:北海道、えび・ちりめんじゃこ:インドネシア、ししゃも:カナダ・アイスランド、たら:ロシア・アメリカ