



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

こんげつ こんだて
☆今月の献立より☆



ねり まく いっせい ひ
4日 練馬区一斉キャベツの日

ねり まく ない ぜんしやうちゆうがっこう と ねり ま はいふ
練馬区内の全小中学校に、獲れたての練馬のキャベツが配布されます。キャベツの
はいふ がつ と 11月の年2回予定されています。第1回目の6月は、キャベツがたっぷり
た 食べられるホイコーロー丼にして提供します。新鮮なキャベツの甘みを子どもたちに味
わってもらいます。



にゅうばい
10日 入梅いわし

にゅうばい ざっせつ うめ み じゆく つ ゆ はい い み
入梅は雑節のひとつで、「梅の実が熟し、梅雨に入るところ」という意味があります。
が つ から 7月の梅雨入りの時期に獲れるいわしは産卵前で、1年の中で最も脂がのって
いて、とてもおいしく食べられます。

さかな に が て こ た あまから あじつ や どん きゅうしよく
魚が苦手な子どもでも食べやすいように、甘辛い味付けのかば焼き丼にします。給食
では 油 で揚げて、骨まで食べることができるので、カルシウムをしっかりとることができます。

しょくいく ひ わかやまけん きやうどりようり
19日 食育の日 和歌山県の郷土料理

しゅしよく しゅさい ふくさい やさい うめ よてい
主食にしょうがめし、主菜にたちうおのからあげ、副菜に野菜の梅かつおあえを予定
しています。

「しょうがめし」・・・和歌山県は新しょうがの産地です。旬である5月から10月に
しゅうかく しゅつか しん しん つか
収穫、出荷された新しょうがを使ってつくります。

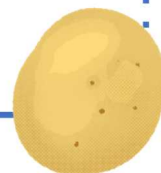
「たちうおのからあげ」・・・和歌山県はたちうおの漁獲量が日本一
です。また、6月から10月までが旬です。加熱しても身が固くなりなく
いため、ふわふわなからあげになります。



24日 練馬区一斉じゃがいもの日

今年度はじゃがいもも配布されることになりました。年々、一斉給食の回数が増えたり、野菜の種類が増えたりなど子どもたちに練馬の農産物を食べてもらおうと練馬区で力を入れています。

この日はシンプルにフライドポテトにして、新鮮な練馬のじゃがいもを子どもたちに味わってもらいます。



給食レシピ～鉄火みそ～

5月の給食で、ごはんのお供に手作りの鉄火みそを食べてもらいました。普段、豆が苦手な子も甘いみその味ですすむようです。どの教室でもおかわりの列ができていました！

冷蔵庫に入れてほしい2～3日もちます。常備菜にいかがでしょうか？

4人分

材料

- ・水煮大豆 30g
- ・ごぼう 16g

調味料

- ・油 適宜
- ・三温糖 5g
- ・みりん 10g
- ・赤みそ 15g

作り方

- ①ごぼうをさがきにする。
- ②油でごぼうを炒めて、大豆を加える。
- ③②に三温糖、みりん、赤みそを加えて煮る。しっとり仕上げる。

香ばしさを出すために三温糖を使っていますが、上白糖でも構いません。

大豆とごぼうで鉄分、カルシウム、食物繊維をとることができます。

あたたかいごはんの上に、暑い日は冷や奴にのせて食べてもおいしいです♪