



★1月の献立より★

行事食 人日

7日は五節句の一つ、人日の節句です。日本では、正月の豪華な食事で疲れた胃を七草がゆで休ませる日とされています。

給食では、人日の節句にちなみ、8日に七草の一部を使った七草うどんを用意します。



鏡開き

鏡開は、神様にお供えしていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる日本の伝統的な行事です。あずきには「魔除け」や「邪気払い」の意味があります。

11日の鏡開きにちなんで、10日は当日の朝、給食室で手作りした白玉入りのおしるこを用意します。昨年度も好評でした。



全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に山形県にある私立小学校で、貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの団体の支援のもとで学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」と定められました。

本校では学校給食週間の取り組みとして、地場産物を使う献立や給食の歴史を代表する献立などを予定しています。



全国学校給食週間の献立

(地場産物)

- 練馬の野菜たっぷりかてうどん
- 練馬のねぎま丼
- ムロアジのもみのりあげ
- 東京牛乳
- ムロ節と明日葉うどんのすまし汁

(昔の給食)

- あげパン
- クリームシチュー
- くじらの竜田揚げ



練馬のねぎま丼は練馬区一斉給食で区内の全小中学校に配られる新鮮な長ねぎを使用して、長ねぎのおいしさを味わってまいります。

給食レシピ～練馬スパゲティ（豊玉東小バージョン）～

写真：練馬区公式ホームページより

練馬の学校給食メニューといえば、練馬スパゲティ！！ご家庭で再現してみたいとの声をいただきましたのでご紹介します☆

基本は、たっぷりの大根おろしとツナの和風スパゲティですが、実は学校によって味付けが違ってくることもあります。豊玉東小こだわりのレシピです。

冬休みにお子さまと作ってみませんか♪



材料 4人分

・スパゲティ	300g
・オリーブオイル	7g
・たまねぎ	130g
・大根	600g
・オイルツナ缶	120g
・しょうゆ	22g
・砂糖	15g
・塩	2.5g
・白こしょう	適宜
・酢	18g
・レモン果汁	1g
・黒こしょう	適宜
・刻み海苔	適宜

作り方

- ①大根をおろし、ザルにあけて水分を切る（水分は半分使用する）
- ②たまねぎをスライスする
- ③ツナの油でたまねぎを炒めて、たまねぎがしんなりしたらツナを加えて炒める
- ④③に①を加えてしょうゆ～酢までを入れて煮る
- ⑤④にレモン果汁と黒こしょうを加えて香りづけする
- ⑥スパゲティをたっぷりのお湯で茹でる
- ⑦茹でたスパゲティにオリーブオイルを和えて、⑤をかけ、刻み海苔をトッピングする

豊玉東小のこだわりポイント！

たまねぎが入ることで甘味とうま味が増し、スパゲティによく絡みます。酢、レモン果汁、黒こしょうで味にしまりが出ます。