



2学期の給食が終わり、もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんある冬休みですが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

今月のおたよりには、給食のレシピを2つ掲載しました。どちらも、児童から「作り方を教えてほしい」とリクエストがあった料理です。興味がある方は、時間がある時にぜひ作ってみてくださいね。

学校給食週間に合わせ、「練馬産人参の日」を実施します

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食週間に合わせ、「練馬産人参の日」を実施します。この日には、練馬区で収穫された人参を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。中村小学校では、新鮮な人参をたっぷり使った「キャロットポタージュ」を作ります。生産に関わる方々に感謝しながら、給食をおいしくいただきます。



給食レシピ① 五目しょうゆラーメン

★材料（1人分g）

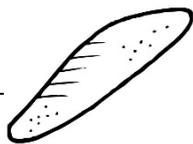
蒸し中華めん	150g	鶏がらスープ	120g
いか(短冊)	8g	塩	0.5g
片栗粉	1g	こしょう	少々
米油	0.5g	しょうゆ	7g
にんにく(みじん)	0.4g	白菜(ざく切り)	30g
しょうが(みじん)	0.4g	小松菜(2cm 下ゆでする)	8g
豚もも小間切	20g	ラー油	少々
にんじん(せん切り)	10g	ごま油	0.7g
たけのこ(短冊切り)	8g		

- ①中華めんを蒸す。
- ②いかは、片栗粉をまぶしてボイルする。
- ③油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉、にんじん、たけのこを炒める。
- ④鶏がらスープを加えて煮る。
- ⑤塩、こしょう、しょうゆを加えて調味し、白菜と下茹でした小松菜を加える。
- ⑥ラー油とごま油を入れて仕上げる。

おせち料理の由来



お正月に食べるおせち料理。それぞれの料理や材料には、新しい年がよい年になるようにという願いが込められています。



かずのこ

かずのこは、にしんの卵です。子孫繁栄の意味があります。



黒豆

まめで健康に暮らせますようにという願いが込められています。



田作り

昔、いわしを田の肥料にしていたことから豊作をもたらすという意味があります。



えび

腰が曲がるまで長生きするようにという、長寿の意味があります。

1月の献立から ~全国学校給食週間の献立の一部を紹介します~

今年度は「練馬・伊豆諸島産食材献立」と「日本の郷土料理」を実施します。

1月26日(木) かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 日本の郷土料理(埼玉県)

お米の生産量が少ない地域では、ごはんの量を増やすために具を加えていましたが、その具を「かて」ということが「かてめし」の名前の由来です。「ゼリーフライ」は小判の形をしていることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったと伝えられています。「まゆ玉汁」は、白玉団子を蚕の繭に見立て、汁の中に入れた料理です。

1月30日(月) ほうとう 日本の郷土料理(山梨県)

平らで太い「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に煮込んだ、みそ仕立ての料理です。体があたたまる料理として、冬場には特によく食べられています。

※給食では、めんと汁を別々に調理して提供します。

給食レシピ②

じゃがいものハニーサラダ

★材料(1人分g)

<サラダの具材>

じゃがいも(せん切り)・40g
揚げ油・・・・・・・・・・適量
にんじん(せん切り)・・10g
キャベツ(短冊切り)・・30g

<ドレッシング>

酢・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・0.4g
はちみつ・・2.3g
粉からし・・少々
米油・・・・・・・・2g

- ①じゃがいもを油で揚げる。
- ②にんじん、キャベツをボイルし、水冷する。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱をとる。
※粉からしは、水またはぬるま湯で練ってから使用します。
- ④①～③を混ぜ合わせて仕上げる。