



11月給食だより

平成29年11月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

「早寝早起き朝ご飯」
↓運動シンボルマーク



練馬産キャベツが給食に登場！～練馬キャベツの日～

11月15(水)に、練馬産キャベツを使用します。

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、

中でもキャベツは主産品のひとつです。

(使用するキャベツは、練馬区から提供されます。)



* 青森県の郷土料理紹介 *

毎月19日は食育の日です。児童に“食”について興味を持ってもらいたい、考えてほしいという想いから給食では「郷土料理」を紹介しています。今月は青森県の郷土料理「せんべい汁」が登場します。せんべい汁とは、肉や野菜や茸等が入った汁の中に、小麦粉と塩でつくる「かやきせんべい」と呼ばれる鍋用の南部せんべいを割りいれて、煮込んで食べる汁物です。かやきせんべいは煮込んで溶けにくいという特徴があり、食べると独特の食感があるように焼き上げたものです。



給食当番の順番がまわってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
11月6日(月)です。
残高不足にご注意ください。



給食レシピの紹介!!

❀ 一回鍋肉 ❀

材料 (4人分)

- A
 - ・みそ…大さじ1
 - ・甜麺醤…大さじ1/2
 - ・砂糖…大さじ2/3
 - ・酒…大さじ1/2
 - ・しょうゆ…大さじ1/3
- B
 - ・サラダ油 (炒め油) …少々
 - ・豚もも肉…160g (薄切り)
 - ・酒…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・オイスターソース…小さじ1/2
- ・サラダ油 (炒め油) …少々
- ・にんにく…ひとかけ (みじん切り)
- ・しょうが…ひとかけ (みじん切り)
- ・にんじん…1/2本 (細い短冊切り)
- ・干しいたけ…1g (薄切り)
- ・長ねぎ…1/2本 (斜め薄切り)
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・豆板醤…小さじ1/3程度
- ・青ピーマン…1個 (千切り)
- ・キャベツ…1/2玉 (色紙切り)
- ・かたくり粉…大さじ1
- ・水…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1/2

作り方

下準備

- ・鍋にAを入れ、ねっとりするまで弱火にかけ練り味噌をつくる。
- ・豚肉はBで下味をつけておく。
- ・青ピーマンをゆでる。
- ・キャベツは固めにゆでる。
(できれば貝と合わせる直前がよい)

1. 鍋にサラダ油を熱し、下味をつけた豚肉を炒める。
2. 炒まったら取り出しておく。
3. サラダ油を加え、にんにく・しょうがを香りがでるまで炒める。
4. 香りが出たら、野菜を炒めて1.の肉を加える。
5. 塩、こしょうをふり、味をみながら豆板醤を加える。
6. 作っておいた練り味噌を加える。
7. 茹でておいた、ピーマンとキャベツを加え、手早く混ぜる。
8. 水溶きかたくり粉でとし、ごま油と加えて香りをつけたら完成♪

練馬キャベツの日にも登場するレシピです！
豆板醤は味見をしながらお好みの辛さになるように、
量を調節してください。

ポイントはキャベツです！
生のまま炒めるとべちゃっとしたしあがりになってしまうので、直前に歯ごたえが残る程度まで茹でてください。茹でたての温かいまま手早く炒めると、キャベツの食感が残り美味しく仕上がります！

【今月のメニューについて】

- ・11/1 (水) “十三夜” 献立です。
- ・11/13 (月) 新メニューのあんこも手作り「ホットあんパン」が登場します。
- ・11/14 (火) 骨までやわらか！“いわし”を給食室の大きな釜で煮ます。
- ・11/15 (水) 「練馬キャベツの日」です。
練馬産のキャベツを使った「回鍋肉丼」が登場します。
- ・11/17 (金) 食育の日：青森県の郷土料理「せんべい汁」を紹介します。
- ・11/28 (火) 紅芋も使った「二色大学芋」が登場します。