



12月給食だより

平成29年12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

寒さも本格的になってきました。

「早寝早起き朝ご飯」
↓運動シンボルマーク

寒くなると朝起きるのが遅くなりがちです。

早寝、早起きをして朝ごはんを食べてから登校しましょう。

冬野菜のおいしい季節です。野菜たっぷりの食事で

風邪に負けない体をつくりましょう！



★練馬大根が給食に登場★



練馬区では、区の農産物や農業に対する理解を深めてもらおうと、年に一回、練馬大根を学校給食に取り入れる取り組みをしています。

今年は12/3（日）に「練馬大根引っこ抜き大会」が予定されており、翌日4日（月）に区内の小中学校に提供されます。

本校では、大根おろしをたっぷり使った“練馬スパゲッティ”が登場します。

＊愛知県の郷土料理「味噌カツ」の紹介＊

毎月19日の食育の日に合わせて今月は愛知県の郷土料理“味噌カツ”が登場します。愛知県には味噌田楽やどて煮、五平もちなど味噌を使った料理が有名です。味噌カツにつかう味噌ダレは愛知県発祥の八丁味噌（米麹などを使わず、大豆、塩、水のみで作る味噌のこと）にかつお出汁や砂糖などを加えて煮こんだタレをかけています。



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
12月6日(水)です。
残高不足にご注意ください。



給食レシピの紹介!!

＊練馬スパゲッティ＊

★材料（4人分）★

- ・スパゲッティ…400g
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・炒め油…適量
- ・ツナ缶…1缶
- ・たまねぎ…200g（1個）
- ・大根…500g（1/2本）
- ・万能ねぎ…適量
- ・きざみのり…適量
- ＜調味料＞
- ・三温糖…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・酢…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2

問い合わせが多いレシピNo.1!
大人気の練馬スパゲッティです♪

大根は種類や時期によって甘さが異なるので、砂糖の分量は調節してください。辛味が強い場合はよく煮込むことで辛さが和らぎます。

大根をおろしてもらうなど、お子さんと一緒に給食の味をご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

★作り方★

- ①大根はおろして軽く水気をきる。きった水分は後でつかうのでとっておく。たまねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。ツナは油をきっておく。
- ②スパゲッティを茹で、くっつかないようにオリーブ油をまぶしておく。
- ③油を熱し、ツナとたまねぎを炒める。大根おろしを加えて、さっと煮立たせる。かたさは大根おろしの水分で調節する。調味をしたら仕上げにねぎをちらす。
- ④スパゲッティに完成した具をのせ、きざみのりをちらす。 完成!!

【今月のメニューについて】

- ・12/4（月） 「練馬大根の日」
練馬大根を区役所から届けてもらいます！
“練馬スパゲッティ”が登場します♪
- ・12/19（火） 毎月19日は食育の日です。
今月は愛知県の郷土料理“味噌カツ”を紹介します！
- ・12/21（木） 給食用のレシピを開発！「豚骨ラーメン」が登場します！
- ・12/22（金） 冬至にちなみかぼちゃを使った「かぼちゃのすいとん汁」
ゆずを使った「サゴシのゆず味噌焼き」が登場します♪