



12月 給食だより

練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

栄養士 近藤 映美

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬の到来です。この時期は空気が乾燥し、大変風邪をひきやすい季節です。この冬を元気に過ごすことができるよう、普段の生活の中で予防に心がけましょう。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

不規則な食事や栄養が偏った食事を続けると、栄養不足がおこり、体の免疫力や抵抗力が低下します。

朝・昼・夜の3食、バランスのとれた食事(「主食」「主菜」「副菜」が入っている食事)をとるようにしましょう。



ちょうりん通信

キャベキーの作り方



【材料】4個分

キャベツ	65g	薄力粉	50g
バター	10g	ベーキングパウダー	小1/2
砂糖	30g	チーズ	
★サラダ油	小1	カップ	10g
★卵	1個		4個
★牛乳	大1		

【作り方】

- ① キャベツを千切りし、茹でる。その後、水出し、水気をきってよく絞る。
- ② 溶かしたバターに砂糖をいれてよく混ぜ、★の材料をいれて混ぜる。
- ③ ②に薄力粉・ベーキングパウダーをふるいながら加え、混ぜる。
- ④ ③にチーズとキャベツをいれて混ぜる。
- ⑤ カップに流し入れ、オーブンで180℃ 15分焼く。

11月の給食ででした「キャベキー」が美味しかったと好評だったよ！ぜひお家でも作ってみてね。



12月が旬の食材

野菜	人参	だいこん	れんこん	ごぼう	小松菜	ほうれん草	チンゲンサイ
かぼ	かぶ	しゅんぎく	みずな	はくさい	ねぎ	ブロッコリー	カリフラワー
果実	みかん	りんご	ようなし				
さかな	さけ	さば	たら	まぐろ			

12月の献立から

・5日(月) 練馬区一斉給食【練馬スパゲティ】

12月4日(日)に行われる『練馬大根引っこ抜き大会』で引っこ抜かれた練馬大根を、給食で使います。

田二小では、大人気メニューの練馬スパゲティです！

練馬大根について



細長く、真ん中が少し太くなっているのが特徴的

土から抜く力は、青首大根の3～5倍の力が必要といわれている

水分が少ないため、たくあんにむいている

・19日(月) 食育の日 新潟県の料理【新潟県産ごはんのタレカツ丼、のっぺい汁】

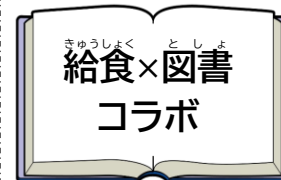
タレカツは、豚カツを醤油ベースの甘いタレに絡ませた料理です。新潟県では、どんぶりにごはんをいれて小さめのタレカツを4、5枚のせて食べます。

のっぺい汁は、鶏肉や里芋などの季節食材をいれた汁で、里芋のどろみがついているのが特徴です。

・21日(水) 冬至献立【めだいのゆずみそがけ、冬至かぼちゃ団子汁】

冬至とは一年の中で夜がもっとも長い日のことで、かぼちゃを食べたり柚湯に入ったりする風習があります。今年の冬至は12月22日。冬至に合わせて「柚」と「かぼちゃ」を使った給食を出します。

本にでてくる料理が給食で登場します！本は、図書委員会さんが選びました。



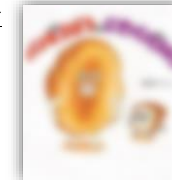
こまつたさんのサラダ
作：寺村舞夫
絵：岡本楓子

9日(金)
こまつたさんの
フレンチサラダ



パンどろぼうvs
にせパンどろぼう
柴田ケイコ

15日(木)
パンどろぼうの
きなこあげパン



12月の給食費の引き落としは、**12月12日(月)**です。

※2回目の引き落としは、12月26日(月)です。
※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。