

給食だより3月



令和6年度
練馬区立向山小学校



1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



6年生のリクエスト給食

12月に、6年生に「卒業給食のリクエスト」を出してもらいました。どんな給食が人気だったのかランキングで紹介します。

| ★主食部門 | ★主菜部門 | ★副菜、汁部門 | ★デザート部門 |
|------------------------------|-------------|---------|----------|
| No.1 あげパン | グラタン | サラダ | サイダーポンチ |
| No.2 カレー みそラーメン | からあげ | みそ汁 | お菓子な目玉焼き |
| No.3 練馬スパゲティ | シチュー 卵焼き | スープ | 米粉マフィン |

ざいりょうにんぷん
材料4人分

- スパゲティ 320g
- ゆで塩 8g
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく ひとかけ
- 大根 500g
*大根半分くらい
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ★塩 ひとつまみ
- ★酢 大さじ1
- ★かつおだし汁 190cc
- ツナ缶 70g×2缶
- きざみのり ひとつまみ

思い出の味! 練馬スパゲティをつくってみよう!

【じゅんぴ】

*大根はすりおろしておく（大根の汁もつかいます）

*にんにくはみじん切りにする。

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくをいため、ガーリックオイルをつくり、大きめのボールにいれ、おく。
- ②なべに大根おろしと★の材料をすべて入れ、加熱する。途中でツナ缶をくわえる。
- ③大きめのなべで湯をわかし、ゆで塩をいれてスパゲティをゆで、ゆであがったら湯をきって①のボールにいれ、ガーリックオイルをからめる。
- ④お皿に麺を盛り、②の大根ソースをかけ、のりをのせて完成です。



3月の給食しょうかい

3日(月) 桃の節句献立です。彩りよく、ちらし寿司とももゼリーでお祝いします。

7日(金) 骨貯金献立です。成長期にしっかりとって、体に貯金しておかないといけないカルシウムを意識した献立です。骨ごと食べられる魚はカルシウムたっぷりです。日頃から意識して食べるようにしましょう。

6年生リクエスト給食

4日(火) 主食1位のあげパンと主菜3位のシチューです。

14日(金) 主食2位のみそラーメンです。

17日(月) 主菜1位のグラタンです。

19日(水) 主食2位のカレーと、副菜1位のサラダをつくります。サラダは人気のあった「カリカリポテトサラダ」にしました。

21日(金) 主菜2位のからあげです。

おもな野菜の産地 2月

| たま | ほっかいどう | こうちけん | はくさい | いばらきけん | いばらきけん |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| *玉ねぎ | 北海道 | *しょうが | *白菜 | *茨城県 | *パプリカ |
| | ながさきけん | あおもりけん | | とうきょうと | |
| *じゃが芋 | 長崎県 | *青森県 | *さつまいも | *茨城県 | *小松菜 |
| | ちばけん | ちばけん | | とちぎけん | とうきょうと |
| *人参 | 千葉県 | *ねぎ | *もやし | 栃木県 | *キャベツ |
| | かごしまけん | いばらきけん | | ながのけん | あいちけん |
| *かぼちゃ | 鹿児島県 | *ピーマン | *しめじ | 長野県 | *ポンカン |
| | ちばけん | ちばけん | | こうちけん | えひめけん |
| *大根 | 千葉県 | *ほうれん草 | *きゅうり | 高知県 | *レモン |
| | | ちばけん | | | ひろしまけん |
| | | | | | 広島県 |

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。