

2019年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男
栄養教諭 佐藤 綾子

7月給食だより

【給食試食会】 6月1日(土) 給食試食会がありました。土曜日ということもあり62名の申し込みがありました。

いつもは家庭科室で実施していましたが人数が多くて入りきらなかったため、急遽5年生のワークスペースでの実施となりました。当日は、1時間弱の本校の給食・食育の説明もしっかりと聞いてくださり、光が丘秋の陽小学校の良さを保護者のみなさまを通して感じることができました。

牛乳
練馬スパゲッティ
野菜のピーナッツ
あえ
おかしな目玉焼き



当日ご記入いただいたアンケートには、お褒めの言葉がたくさん並んでいて、「給食がおいしい。」というコメントをいただきました。調理を担当する給食室も大変喜んでいました。又、お子さんからのリクエストがあり「パリパリサラダのレシピ」を知りたいというご意見が多かったため、下記をご参考に、ご家庭でもお作りください。

【パリパリサラダ】4人分

ワンタンの皮 40g
油
わかめ 4g
きゅうり 60g
キャベツ 60g
コーン 40g

ドレッシング

油 8g
しょうゆ 4g
酢 8g

☆7月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	青森	山形	群馬	秋田	東京	茨城	埼玉
食材名	にんにく きゅうり	とうもろこし 枝豆+パツ	ごぼう	アスパラ ピーマン	きゅうり 水菜	ほうれん 草	小松菜 白菜	ピーマン 小松菜
産地	栃木	千葉	佐賀	高知	長崎	鹿児島	徳島	北海道
食材名	ねぎ 青梗菜	トマト いんげん	たまねぎ	しょうが	じゃが芋 サバ	かぼちゃ	わかめ	イワシ ホキ

給食費引き落とし日は、7月4日(木)と再振り替え19日(金)です。



早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」運動シンボルマーク

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

7月の献立だより

練馬区産東京都産の食材を使用しています! 地産地消! です。



5日(金) セタメニュー・・・夏ちらし寿司・セタ汁

11日(木) 練馬区産のとうもろこし・・・朝採れの練馬区産とうもろこしを2年生が皮むきます。全校の分を剥いてくれます。

18日(木) 枝豆ごはん・・・旬の枝豆を使用したごはんです。

19日(金) 夏野菜カレー・・・夏野菜を使用したカレーです。1から3年生と4から6年生で辛さが違うカレーを作ります。

作り方

- ①ワンタンの皮は短冊に切って素揚げ。
- ②わかめは戻してカット。ひじきは、戻して茹でる。
- ③野菜は、短冊に切っておく。キャベツは、茹でる。
- ④コーンは、缶詰をあけてさっと湯通し。
- ⑤ドレッシングをつくる【又は、中華ドレ】
- ⑥野菜とわかめ・ひじき・コーンを⑤で和える。
- ⑦最後に揚げたワンタンを上に乗せて完成。