

令和2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

12月給食だよ!

12月の給食費引き落とし日は、4日(金)と21日(月)です!



早寝早起きあさごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、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!

☆12月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、東京、群馬・岩手・青森
秋田・宮城・北海道・山梨



12月1日(火)から9日(水) 午前中まで

みんな大好き給食展を練馬区役所アトリウムで開催!

12月3日(木)には、光が丘秋の陽小学校の自慢給食を展示します。



練馬区の学校給食は、子どもたちの健やかな成長を願い、安全・安心でおいしい給食を心を込めて児童生徒に届けています。今回の展示は、学校給食の献立や使用している食品等を保護者及び区民の皆様へ紹介し、学校給食について広く認知していただくことを目的としています。

3日には、本校大人気の手作りカレーパンを展示します。展示期間は、3日の13時から翌日の午前中までです。お時間がありましたら、ぜひ区役所アトリウムをご覧ください。



【カレーパンレシピ 小さが8個くらいできます】

材料 強力粉 300g	カレー (学校は全部手作りしますがレトルトでも可)
ドライイースト 小さじ2弱	お茶碗1杯弱くらいあればOK
砂糖 30g	牛乳 50cc
塩 小さじ1強	卵 1個
卵 1個 (水と合わせ180cc)	パン粉と揚げ油 適量
バター 30g	

作り方手順

産地	練馬		北海道		青森	千葉	埼玉	
	食材名	キャベツ 里芋 葱	練馬大根 ブロッコリー	じゃが芋 かぼちゃ	たまねぎ にんじん	ごぼう にんにく	青梗菜 さつまいも	いんげん にんじん
産地	栃木	長野		群馬	高知	愛媛	韓国	アイルランド
	食材名	もやし	セロリ パセリ	しめじ	きゅうり 水菜	生姜	みかん	わかめ



12月の献立

12月も練馬区産の食材を使用します

12月8日は、練馬大根引っこ抜き大会で抜かれた大根を使用して給食をつくりまします。

キャベツ・大根・長葱・水菜・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・白菜
里芋・ゆず・など他にもたくさんの練馬産食材を使用します。

【作り方】

- ① 粉、イースト、砂糖、塩を入れて混ぜ溶かしバターを加え、卵と水を合わせたものを調整しながら入れてこねる。1次発酵。
- ② ガス抜きをしたら8等分にして丸めて2次発酵を10分くらい。濡れ布巾などで乾燥しないように注意
- ③ 8個を12センチくらいの円にのばす。
- ④ カレーの具を入れる(少量)。具をたくさん入れたり具の液が皮につくと揚げた時に爆発するので注意
- ⑤ 半分に折って包みます。フチをしっかりと止めます。
- ⑥ 最後に牛乳と溶き卵にくぐらせパン粉をまぶして揚げます。揚げ温度は160度くらいでゆっくりと揚げましょう。