



## 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でご覧ください。



【カレーパンレシピ 小さめが8個くらいできます】

材料 強力粉 300 g

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30 a

牛乳 50 c c

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

# 12月の給食費引き落とし日は、4日(金)と21日(月)です!



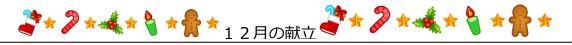
早寝早起きあさごはん

「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!

## 212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

' -									
i	産地	練馬		北海道		青森	千葉		埼玉
i	食材名	キャベツ	練馬大根	じゃが芋	たまねぎ	ごぼう	青梗菜	いんげん	小松菜
i L		里芋 葱	フ゛ロッコリー	かぼちゃ	にんじん	にんにく	さつまいも	にんじん	フ゛ロッコリー
	産地	栃木	長野		群馬	高知	愛媛	韓国	アイルラント゛
!	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	ししゃも



#### 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】

作り方手順

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③8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。