



令和5年度

3月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しに、春の訪れを感じます。いよいよ今年度も最後の月となります。友達や教職員と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したことなど、一人一人、この1年間にどのような給食の思い出ができたでしょうか。令和5年度の給食も残りわずかとなりました。最後まで注意を払い、安全な給食に努めていきたいと思ひます。

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます

卒業前にもう一度食べたい献立（主食・主菜・副菜・デザート）のアンケートを12月に6年生に行いました。アンケートの結果は、以下のようになりました。

	主食	主菜	副菜	デザート
1位	北の恵ラーメン（15）	麻婆豆腐（10）	パリパリサラダ（28）	UFOゼリー（10）
2位	きな粉揚げパン（4） フレンチトースト（4） かきたまうどん（4）	いかのカリントウ揚げ（7）	かきたま汁（5）	フルーツヨーグルト（8）
3位	カレーライス（2）	ジャンボ餃子（4） 肉じゃが（4）	豚汁（2） 大学芋（2）	ブルーベリーヨーグルト（5）

（ ）は票数です。

今月の献立では、リクエストのなかから、上位の献立をいくつか取り入れました。

6年生にとっては、小学校での給食は今月が最後となります。小学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残ってくれるとうれしいです。

バランスよく食べることの大切さを忘れず、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



早ね・早おき・朝ごはん

※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！

☆3月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

産地	北海道	青森	群馬	茨城	栃木	埼玉	千葉		長野
食材名	たまねぎ	ごぼう にんにく	キャベツ	にら さつま芋	もやし ねぎ	にんじん 小松菜	チンゲン菜 大根	糸みつば パセリ	えのき しめじ
産地	練馬	東京	愛知	高知	愛媛	熊本	宮崎	鹿児島	沖縄
食材名	うどん ねぎ	小松菜	セロリー キャベツ	生姜 きゅうり	せとか 里芋	デコボン	里芋	じゃが芋 さやいんげん	さやいんげん

★パリパリサラダ（4人分）★

【材料】

ワンタンの皮 10枚 揚げ油 適量
カットわかめ（戻したもの）7g ひじき（戻したもの）20g
キャベツ75g（1と1/2枚） きゅうり60g（1/2本） ホールコーン50g
油 小2 しょうゆ 小2/3 酢 大1/2 塩 小1/5 こしょう 少々



【作り方】

- ワンタンの皮は細く7mm幅くらいに切る。
- 適量の油で①を揚げる。
- わかめとひじきは水で戻す。
- キャベツは細く短冊状に切り、きゅうりは縦半分にし斜め半月に切る。
- わかめ・ひじき・野菜をボイルする。茹でたらしっかりと水分を切っておく。
- コーンは缶を開け、水分を切っておく。
- 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- わかめ・ひじき・野菜・コーンを合わせドレッシングで和える。
- ⑧を皿に盛りつけた上に②の揚げワンタンをのせて、パリパリサラダの完成です。

6年生のリクエストにも上がるくらい、秋の陽小の子供たちは、パリパリサラダが大好きです。

3月の献立より

5日（火）「うどんとわかめの酢みそ和え」は、練馬区産の「東京うどん」を使ひます。

14日（木）「UFOゼリー」は、パインスライスに白玉団子を入れ、ゼリーで固めます。