令和６年度

３月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校　長　　前　多　紀　子
学校栄養士　山　本　わかな

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、苦手な食べ物に苦労したことなど、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６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います。

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	北の恵みラーメン(18)	肉じゃが(11)	パリパリサラダ(40)	フルーツ白玉(11)
2位	きな粉揚げパン(11)	ジャンボシューマイ(10)	ABCマカロニスープ(5)	フルーツヨーグルト(8)
3位	カレーライス(4) わかめごはん(4)	麻婆豆腐(9) ジャンボギョーザ(9)	野菜のペペロンチーノ炒め(2)	ブルーベリーヨーグルト(5)

（　）は票数です。

ちなみに各クラスの１位は

	主食	主菜	副菜	デザート
1組	北の恵みラーメン(9)	ジャンボギョーザ(8)	パリパリサラダ(20)	フルーツ白玉(3) フルーツヨーグルト(3) オレンジゼリー(3) タピオカフルーツ(3)
2組	北の恵みラーメン(9)	肉じゃが(7)	パリパリサラダ(20)	フルーツ白玉(8)

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に、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。

☆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・福島・北海道

産地	北海道	青森		茨城		群馬	千葉		
食材名	たまねぎ	ごぼう にんにく	りんご	にら さつま芋	水菜 チンゲン菜	きゅうり 白菜	大根 ねぎ	糸みつば パセリ	にんじん 小松菜
産地	栃木	練馬	埼玉	長野	愛知	高知	愛媛	熊本	鹿児島
食材名	もやし いちご	うど	ほうれん草 小松菜	セロリー しめじ	キャベツ	生姜 ピーマン	せとか	デコポン	じゃが芋 さやいんげん

★麻婆豆腐（４人分）★

【材料】

油 3.6g（小１弱）　にんにく（みじん切り）0.8g　生姜（みじん切り）2.4g
みそ 23.6g（大１と 1/3 弱）　しょうゆ 24g（大１と 1/3）
砂糖 5.6（大 3/5 強）　ラー油少々　一味唐辛子少々　　※
油 4g（小１）　豚ひき肉 60g　塩少々　酒 4g（小 4/5）
干ししいたけ（乾）2.4g　にんじん（みじん切り）40g
たけのこ水煮（みじん切り）20g　ガラスープ 120ml
木綿豆腐（角切り）440ｇ　ねぎ（みじん切り）80g　にら（1 ㎝幅切り）32g
片栗粉　8g（大１弱）　ごま油 2g（小 1/2）

【作り方】

① 干ししいたけは戻してみじん切りにしておく。
② 豆腐はお湯で温めておく。
③ 油でにんにく・生姜を炒め、※を加えて練り合わせ、練りみそを作る。
④ 油で豚ひき肉を炒め、塩・酒を加える。
⑤ 干ししいたけ・にんじん・たけのこを加え炒める。
⑥ ガラスープ・③の練りみそ・②の豆腐を加えて煮る。
⑦ ねぎ・にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑧ 仕上げにごま油を回し入れて、完成です。

３月の献立より

12 日（水）『粟米湯（すーみーたん）』は中国のコーンスープです。「粟米（スーミー）＝とうもろこし」「湯（タン）＝スープ」という意味です。

17 日（月）『うどとわかめの酢みそ和え』は、練馬区産の「東京うど」を使います。