

# 6月給食たより

令和6年5月30日発行  
練馬区立関町小学校

梅雨の季節を迎えました。6月は天気が不安定なため、気温の差が激しくなることが多いです。この時期は、体調も崩れやすいので、規則正しい生活と十分な栄養でしっかり体調を整えましょう。

また、この時期は気温と湿度が共に高くなり、食中毒の原因となる細菌が元気に活動する季節でもあります。給食室でも、衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心がけています。ご家庭でも、手洗いなどのご指導をお願いいたします。



## ◆◇6月4日～10日は歯と口の健康週間◆◇

しっかり噛んで食べることはできていますか？歯と口の健康週間にちなみ、噛みごたえのある「かみかみ献立」を出します！よく噛んで、丈夫な歯を作りましょう。  
(関町小では、6月3～7日まで「かみかみ献立」を出します。)



- ・3日(月) とり肉とごぼうのごはん、大豆とじゃこの揚げ煮
- ・4日(火) ガーリックフランス
- ・6日(木) ししゃものからあげカレー風味、茎わかめのきんぴら
- ・7日(金) ごぼう入りドライカレー



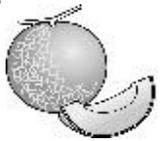
## ＊6月の献立から＊

7日(金)：あじさいゼリーは、ぶどうゼリーに四角い寒天を入れて作ります。



10日(月)：6月10日は入梅です。入梅にちなんで、「梅ごはん」を作ります。

17日(月)：旬のくだものを出します。この日は、メロンを予定しています。  
また、24日(月)のくだものは、冷凍みかんを予定しています。



## ♪地場野菜を使用した学校給食の一斉実施について♪

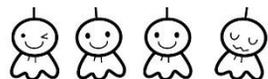


練馬区教育委員会では、児童生徒に対し練馬の産物、食文化、食に関する歴史への理解とともに、生産に携わる人々への感謝する心の育成などを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。  
関町小では、5日(水)に練馬区産キャベツを使ったホイコーロー作ります。

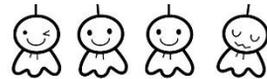


## ＊＊5月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(4月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道  
人参：静岡、徳島、千葉 キャベツ：愛知、東京 大根：千葉 ねぎ：栃木、茨城  
玉ねぎ：北海道、兵庫 新玉ねぎ：佐賀 小松菜：埼玉、東京 チンゲン菜：千葉  
しそ：愛知 もやし：栃木 アスパラガス：栃木 きゅうり：宮崎、埼玉 しめじ・えのき：長野  
なめこ：新潟 しょうが：高知 にんにく：青森、香川 じゃがいも：鹿児島、長崎  
なつみ：愛媛 でこぼん：熊本 とり肉：岩手、青森 ぶた肉：千葉  
さけ：北海道 カツオ：静岡 シロイトタラ：ノルウェー



# 6月は食育月間です



6月は食育月間です。給食では、世界の料理・日本の郷土料理を出します。  
また、東京都の食材を使用し、地産地消に取り組んでいきたいと思ひます。  
日本や世界の食文化、地産地消を知る・興味を持つ、きっかけになれば幸いです。

日付	献立	料理
4日(火)	ポークビーンズ	アメリカ料理
11日(火)	スパゲティラタトウイユ ※地産地消…あしたばケーキ (東京都八丈島産のあしたばを使ひます)	フランス料理
17日(月)	トックスープ	韓国料理
18日(火)	シェパーズパイ風ミートソース焼き ※シェパーズパイは、ミートソースの上に マッシュポテトをのせて焼く料理です。 給食では、じゃがいもをミートソースと混ぜて、 ミートソース焼きにします。	イギリス料理
20日(木)	ポトフ	フランス料理
24日(月)	チャプチェ丼	韓国料理
25日(火)	鮭のちゃんちゃん焼き	北海道
26日(水)	ナン、キーマカレー	インド料理
27日(木)	麻婆豆腐	中国料理

## ☆給食献立をご紹介します☆ インド料理：タンドリーチキン

先月人気だった献立を紹介しします。ぜひ、ご家庭で作ってみてくださひ。  
ぜひ、ご家庭で作ってみてくださひ。



### 【材料】とり肉 100g分

- ・とりもも肉 100g
- 《タレ》
- ・にんにく(みじん) 1.25g
- ・しょうが(みじん) 0.75g
- ・塩 0.75g
- ・こしょう 0.05g
- ・白ワイン 小さじ1/2 (2.5g)
- ・カレー粉 0.95g
- ・トマトケチャップ 10g
- ・ウスターソース 約小さじ1 (5g)
- ・こいくちしょうゆ 約小さじ1/3 (2.25g)
- ・ヨーグルト 25g

### 【作り方】

1. タレの調味料を合わせて混ぜる。
2. とり肉を食べやすい大きさに切る。
3. とり肉を1のタレに漬け込み、1時間程度冷蔵庫で冷やす。
4. 予熱したオーブンで【220℃13分】で焼く。  
※給食での加熱時間です。ご家庭のオーブンでは、焼き加減を見て調整してくださひ。  
※フライパンでも構ひません。  
フライパンの場合は、火が通るまで時間がかかるので、焦げないように注意して  
くださひ。

