



11月給食だより

令和6年10月30日発行
練馬区立関町小学校

秋も深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。これからの季節、気温差から体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、インフルエンザや風邪に負けない元気な身体をつくってほしいと思います。



音楽会とのコラボ給食



29,30日は音楽会です。給食では音楽会を応援したいと思い、「音楽会とのコラボ給食」を行います。各学年の音楽会の曲目をイメージした給食を出します。みなさんの音楽会を楽しみにしています。



日にち	学年	給食の献立	献立について
18日(月)	【6年生】 夕やけこやけ	・夕やけゼリー	・にんじんとみかんジュースを使って夕やけを表現したゼリーを作ります。
19日(火)	【4年生】 ソーラン節	・鮭のちゃんちゃん焼き	・「ソーラン節」は北海道の民謡です。北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」を作ります。
21日(木)	【3年生】 となりのトトロ	・ごはん ・ししゃものフライ ・具たくさんみそ汁	・「となりのトトロ」の中で、サツキが作る朝ごはんを再現して、「みそ汁」、お弁当を再現して、「ごはん」「ししゃものフライ」を作ります。
22日(金)	【2年生】 がまくんと かえるくん	・チキンときのこのカレー ・グリーンサラダ	・「がまくん」の色をイメージした「カレー」、「かえるくん」の色をイメージした「グリーンサラダ」を作ります。
25日(月)	【1年生】 たぬきの糸車	・鮭のクリームスパゲティ	・「糸」をイメージして、「スパゲティ」を作ります。 ・「冬」をイメージして、「クリームソース」を作ります。
26日(火)	【5年生】 ハロー シャイニング ブルー	・白身魚の紅葉焼き	・「ハロー シャイニング ブルー」で表現されている「海」をイメージして「魚」を使います。また、「自然」をイメージして「紅葉焼き」で季節を表現します。



3年生:すがたをかえる大豆週間



3年生は、「国語」で「すがたをかえる大豆」の学習を行っています。それに関連して、「すがたをかえる大豆」を使った給食を出します。ぜひ、探してみてください。

- 5日(火):とうふのすまし汁...とうふ
- 6日(水):チャーハン...しょうゆ
- 7日(木):枝豆サラダ...枝豆
- 8日(金):大豆と根菜のあげ煮...大豆
- 11日(月):魚の西京みそ焼き...みそ

はまなか農園さんのブルーベリーを使います

10月10日の給食で、5年生がはまなか農園さんでつみとったブルーベリーを使ってジャムを作りました。つみとった小さいブルーベリーも捨てずに、使いました。今年は、まだ小さいブルーベリーが残っているため、今月もブルーベリージャムを作ります。(今月が最後の予定です。)



☆給食献立をご紹介☆ ブルーベリージャム

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

- 【材料】4人分
- ブルーベリー 60g
 - さとう 大さじ4
 - ぶどうジュース 30g
 - コーンスターチ 5.5g
 - 水(コーンスターチ用) 5.5g
- ※ぶどうジュースとコーンスターチは使用しなくても構いません。

- 【作り方】4人分
1. 鍋にブルーベリーとさとうを入れ、しばらく置いておく。
※30分くらい置いておく。
時間がなければ、置かなくても構いません。
 2. 鍋にぶどうジュースを加えて、弱火で煮る。
※給食では焦げないようにぶどうジュースを加えています。
ご家庭では、入れなくても構いません。
※焦げないようにへらでまぜながら煮ましょう。
 3. コーンスターチと水を合わせてまぜる。
 4. ブルーベリーを煮詰めたら、3を少しずつ入れてとろみをつける。完成です。
※給食ではコーンスターチでとろみをつけます。
ご家庭では、入れなくても構いません。



煮ている途中で味見をして、好みの甘さになるようにさとうの量を調整しましょう。



10月の食材の産地

飲用牛乳(9月): 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道
 人参: 北海道 キャベツ: 群馬 大根: 北海道、千葉 ねぎ: 山形 玉ねぎ: 北海道
 白菜: 長野 小松菜: 東京、埼玉 チンゲン菜: 千葉 ほうれん草: 宮崎 もみ菜: 練馬区
 セロリ: 静岡、長野 にら: 千葉 ごぼう: 青森、群馬 もやし: 栃木 きゅうり: 福島
 しめじ、えのき: 長野 しょうが: 高知 にんにく: 青森 さつまいも: 茨城、千葉
 じゃがいも: 北海道 かぼちゃ: 北海道 栗: 茨城 ブルーベリー: 練馬区 ぶどう: 長野
 りんご: 山形 とり肉: 岩手、青森 ぶた肉: 千葉 いわし: 千葉
 ししゃも: ノルウェー・アイスランド さば: ノルウェー さけ: 北海道