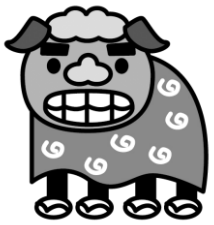

1月給食だより

令和6年１２月２４日発行
練馬区立関町小学校

新年も、子供たちに安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室一同、努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

休み明けは、生活リズムがくずれがちです。朝・昼・夕の３食をしっかりとり、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

関町小では、全国学校給食週間に合わせて、「給食について知ろう！」というテーマで献立を考えました。これまでの給食を再現した献立や、練馬区の食材を使った「地産地消メニュー」、リクエストメニューの給食を出します。学校給食に興味をもつきっかけになれば幸いです。

日にち	献立	献立について
24日(金)	さけのしお焼き すいとん	明治22年ごろの給食「さけのしおやき」、昭和17年ごろの給食「すいとん」を出します。すいとんは、小麦粉、白玉粉をこねて作ります。
27日(月)	ジャージャー麺 サイダーポンチ	リクエストメニューです。関町小では、毎年リクエストメニューに入るほど、人気のメニューです。
28日(火)	TOKYO Xのポーク カレーライス	昭和51年ごろの給食「カレーライス」を作ります。また、「TOKYO　X」という東京のブランド豚を使い、「ポークカレー」にします。
29日(水)	ねぎ塩ぶた丼	練馬区内産のねぎを使います。
30日(木)	きなこ揚げパン	あげパンは、昭和30年ごろに、給食調理員さんが考えた料理です。かたくなった給食のパンをおいしく食べるために考えられたと言われています。

♪地場野菜を使用した学校給食の実施について♪

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、小中学校全校で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、21日(火)に練馬区内産の人参を使った<u>こぎつねごはん、野菜のみそ汁</u>
29日(水)に練馬区産ねぎを使った<u>ねぎ塩ぶた丼</u>、を実施します。

給食委員会の活動

給食委員会では、11月にリクエストクーポンを配布しました。12月の給食に引き続き、1月の給食でリクエストメニューが入ります。ぜひ、お楽しみに！

【今月のリクエストメニュー】
- 9日(木)：わかめごはん…1年1組
- 27日(月)：ジャージャー麺…4年2組、６年２組
  サイダーポンチ…２年２組、３年２組、３年４組
- 30日(木)：きなこ揚げパン…1年2組、２年３組、３年３組

6年生　外国語「My Sandwich」

12月に引き継ぎ、外国語とコラボしたサンドイッチメニューが登場します。6年生が考えたサンドウィッチメニューを味わって食べてください！

◆◇Sandwich Menu◇◆

23日(木)：**6-2 【CTC サンドウィッチ】C：cheese T：tandoori chicken C：cabbage**

チーズが入った「チーズパン」を出します。キャベツは、ソテーにします。
チーズパンに、タンドリーチキン、キャベツのソテーをはさんで食べます。

✿1月の献立から✿

9日(木)：11日は鏡開きの日です。お供えしていたおもちをさげて、雑煮やおしるこにして食べます。給食では、みそを使ってお雑煮風汁を作ります。おもちは、白玉団子を使います。

15日(水)：15日は小正月です。小正月には、小豆がゆを食べて作物の豊作を祈ります。給食室で小豆を煮て、おしるこを作ります。おもちは、白玉団子を使います。

☆給食献立をご紹介☆　冬野菜のクリームシチュー

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

・ガラスープ	240cc
・油	小さじ1
・にんにく	4g
・とり肉	60ｇ
・白ワイン ※酒でも代用可	小さじ1
・たまねぎ	1/2個(約160g)
・にんじん	1/4本(約60ｇ)
・だいこん	120ｇ
・じゃがいも	1個(約120ｇ)
・ブロッコリー	40ｇ
・塩	小さじ2/3
・こしょう	少々
・牛乳	160cc
・生クリーム	20cc
≪ルー≫	
・小麦粉	大さじ3
・バター	大さじ2・1/3

【作り方】

1．ルーを作る。
　(1)フライパンにバターを入れ、弱火にする。
　(2)バターが溶けたら、小麦粉を入れる。弱火で小麦粉の粉っぽさがなくなるまで加熱する。
　※こげないように、へらでまぜながら加熱する。
2．材料を洗って、切る。
　・にんにく：みじん切り　・たまねぎ：スライス
　・にんじん：いちょう切り　・だいこん：いちょう切り
　・じゃがいも：一口大　・ブロッコリー：１房ずつ
　・とり肉：一口大
3．鍋に油、にんにく、とり肉、白ワインを入れていためる。
4．たまねぎ、にんじんを加えていためる。
5．ガラスープ、だいこん、じゃがいもを入れて、につめる。
6．牛乳、生クリーム、ルーを入れてにつめる。
　※ルーはダマにならないように、少しずつ入れる。
7．塩、こしょうで味付けをする。ブロッコリーを加える。
　完成です！

＊＊12月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(11月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道
人参：千葉　キャベツ：練馬区　大根：練馬区、千葉　玉ねぎ：北海道　ねぎ：栃木、青森、埼玉
白菜：長野、茨城　小松菜：練馬区、東京、埼玉　ほうれん草：宮崎　チンゲン菜：千葉　にら：千葉
ブロッコリー：練馬区　ピーマン：茨城　ごぼう：青森、群馬　もやし：栃木　しめじ：長野
まいたけ：新潟しょうが：高知、茨城　にんにく：青森　里いも：練馬区　じゃがいも：北海道
さつまいも：千葉　とり肉：青森、岩手　ぶた肉：千葉　ほっけ：ロシア　ホキ：ニュージーランド
銀さわら：ニュージーランド　ししゃも：ノルウェー・アイスランド