

2月給食たより

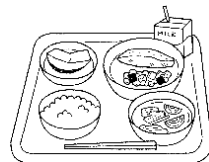
令和7年1月30日発行
練馬区立関町小学校

2月は節分、そして立春と春を迎える行事がありますが、気温をみると1年で最も寒さの厳しい時期です。また、風邪やインフルエンザの流行がみられます。バランスの良い食事をこころがけ、十分な睡眠を確保するなど、体の抵抗力を高めて、元気に過ごしてほしいと思います。

～6年生が献立を考えました！～

◆◇家庭科「まかせてね 今日の食事」◆◇

6年生は、2学期に家庭科「まかせてね 今日の食事」の授業で、栄養や献立の立て方について勉強し、給食の献立を考えました。彩りや旬も考えた素敵な献立がたくさん出来上がりました。出来上がった献立の中から、給食調理に向いているものを選んで給食に出します。ぜひ、6年生だけでなく、在校生のみなさんが食事に興味をもつきっかけになればうれしいです。3月の給食にも登場する予定ですので、お楽しみに！



◆◇6年生が考えた献立◆◇

4日（火）：「節分と冬の季節を感じよう給食」を考えてくれました。

「2月2日の節分」に合わせて、「大豆」をサラダに入れました。

また、「冬の季節（雪）」を、汁に入っている白玉団子で表現しました。

7日（金）：「2月8日の事八日」をテーマに献立を考えてくれました。

2月8日、12月8日を「事八日」といいます。「事八日」には、「お事汁」というみそ汁を食べて、無病息災を願います。「お事汁」は、魔除けになるとされる「あずき」が入ったみそ汁です。

18日（火）：「寒さに負けない体ぽかぽかメニュー」を考えてくれました。

かぜに負けない体を作るために、たんぱく質のぶた肉を主菜にして、「しょうが焼き」を出します。また、色どりよい献立にしました。

20日（木）：「カリッじゅわ定食」を考えてくれました。1年生から5年生がおいしく食べてもらえるように「からあげ」を入れました。「からあげ」が茶色のため、副菜・汁物で色どりを工夫しました。

25日（火）：「春のおとずれ給食」を考えてくれました。「春の花」である「梅」を使って春のおとずれを表現しました。また、2月は春のおとずれまで寒さが続くので、体があたたまるように、とろみのある吉野汁を入れました。

26日（水）：「人気メニューで栄養バッチリ給食」を考えました。関町小で人気メニューのチキンクリームライスを入れました。チキンクリームライスには、とり肉が入っているので、タンパク質もとることができます。また、「地産地消」として、練馬区で多く生産されているキャベツを使った「パリパリサラダ」を入れました。
※入荷状況により、練馬区産ではないキャベツを使用する可能性もあります。



6年生：セレクト給食を行います

2月は、6年生を送る会があります。それに合わせて、19日(水)に、6年生セレクト給食を行います。事前に【飲み物・主菜】で食べたいものを選んで注文しています。

- 飲み物：りんごジュース or ミルクコーヒー (1～5年生：りんごジュース)
- 主菜：白身魚の黄金焼き or てりやきチキン (1～5年生：白身魚の黄金焼き)

料理の組み合わせや、好みを考えて、自分でセレクトします。料理を選ぶ楽しさや、食に興味をもつきっかけになれば幸いです。

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。1月の給食に引き続き、2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】

- ・ 6日(木)：ナン…2年4組
- ・ 10日(月)：チョコケーキ…5年1組
- ・ 17日(月)：ラーメン…1年3組
- ・ 19日(水)：りんごジュース…5年2組



☆給食献立をご紹介します☆ チキンライス

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

- ・精白米 1.5合
- ・油 小さじ1
- ・とり肉（小間切り） 80g
- ・白ワイン（※酒でも可） 小さじ1
- ・にんじん 1/5本(約35g)
- ・玉ねぎ 1/3個(約70g)
- ・マッシュルーム 12g
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・トマトピューレ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1/3
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・グリーンピース 16g

【作り方】

1. ごはんを炊く。
2. 野菜を切る。(にんじん、玉ねぎ・・・みじん切り)
3. グリンピースをさっとゆでる。
4. フライパンに油をひき、とり肉・白ワインを入れていためる。
5. にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを順番に入れて炒める。
6. トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、さとうを入れて煮る。
7. しょうゆ、塩、こしょうを入れて味を仕上げる。
※ごはんと混ぜるので、この時点では、少し濃いめに味を仕上げましょう。
8. グリンピースを入れて、チキンライスの具を仕上げる。
9. 炊いたごはん、と、8の具を混ぜる。完成です！

** 1月の食材の産地 **

飲用牛乳(12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：練馬区、千葉 キャベツ：練馬区 大根：練馬区、千葉 玉ねぎ：北海道 ねぎ：練馬区、埼玉

白菜：茨城 ほうれん草：宮崎 小松菜：埼玉 ブロッコリー：練馬区 にら：千葉 ごぼう：青森

きゅうり：栃木 もやし：栃木 しめじ・えのき：長野 にんにく：青森 しょうが：高知、茨城

里いも：愛媛 じゃがいも：北海道、長崎 さつまいも：千葉 いちご：栃木 みかん：静岡

とり肉：鳥取、青森 ぶた肉：千葉 さけ：宮城 シルバー：ニュージーランド