



12月給食たより



練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身にしみる季節です。規則正しい生活を送り、栄養バランスのよい食事をし、寒さに負けない体を作りましょう。

今月の献立より

6日(月)*練馬大根給食

6日は、練馬大根を使った「練馬スパゲッティ」です、5日（日）に練馬大根引っこ抜きコンテストが開催され。その際にひっこ抜かれた大根を使って「練馬スパゲティ」を作ります。練馬区ならではの地産地消献立です。楽しみにしていてください。



9日(木)*郷土料理(秋田)

「雷魚」の別名を持つハタハタは、秋田の県魚に認定されています。11月～12月が旬のくせのない魚です。ハタハタを発酵させて作る魚醤「しょっつる」を使った「しょつる鍋」も有名です。給食では、「ハタハタの唐揚げ」「きりたんぽ汁」を提供いたします。



21日(火)*冬至献立

1年で昼が最も短い日の「冬至」には、栄養豊富なかぼちゃを食べて、ゆず湯につかり温まると、風邪をひかないと言われています。給食では、「ぶりのゆずみそ焼き」とかぼちゃの入った「かぼちゃ入りすいとん」をつくります。

●図書館コラボ給食●

図書館と給食室のコラボレーション給食を提供します。開進第三中、開進第二小の図書担当の先生方が2冊ずつ選び、本の中に登場する料理を給食で再現します。左から2冊（給食アンサンブル・サンジの満腹ごはん）は中学校の図書館にありますので、興味のある方は借りてみてください。

12/1(水)

『給食アンサンブル』913 き
著：如月かずさ 出版：光村図書



12/2(木)

『サンジの満腹ごはん』59 さ
著：SANJI 出版：集英社



12/3(金)

『14ひきのあさごはん』
著：いわむらかずお 出版：童心社



12/7(火)

『14ひきのかぼちゃ』
著：いわむらかずお 出版：童心社



マーポー豆腐丼

激辛マーポー豆腐が食べられない、小学校低学年向けの童話が好きな子供っぽさがある主人公の桃。少しでも大人っぽくなりたいと思うが・・・

サンジの焼き飯

「ONE PIECE」麦わらの一味の台所を預かる名コック、サンジによるレシピ本。コミックに登場する料理が満載です。

きのこのコーンクリームスープ

晴れた日の朝、起き出してきた14ひきのねずみ家族。みんなそれぞれのあさごはんづくりで大忙し。14ひきの新しい一日の始まりです。

かぼちゃまんじゅう

これはかぼちゃのたね、いのちのつぶだよ。そうおじいさんが言って、ねずみの一家は種まきをしました。たった一つのかぼちゃだけが育ち、収穫してパーティーを開きます。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、12月6日(月)（再引き落とし20日(月)）です。残高の確認を宜しくお願ひいたします。引き落としは、1月が最終月となります。ご協力をお願ひいたします。