



# 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

### 5日(月)\*練馬大根給食

5日は、練馬大根を使った「練馬スパゲッティ」です、4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「練馬スパゲッティ」を作ります。練馬区ならではの地産地消献立です。楽しみにしててください。



### 16日(金)\*郷土料理(宮城)

宮城県では麩を油で揚げた油麩(仙台麩)が有名です。歯ごたえもあり、お肉の代わりになるので、ベジタリアンの人にも重宝されています。油麩丼は、カツ丼のカツの代わりに油麩を使用した代表的な料理で、「B-1 グランプリ」に参加したことで、その美味しさは、全国的に知られるようになりました。

### 21日(水)\*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、「たらのゆずみそ焼き」とかぼちゃの入った「かぼちゃ入りすいとん」をつくりま



## ~お知らせ~

### ●みんな大好き!給食展●

開進第三中学校の給食が、給食展で展示されます。展示日時は12/6日(火)で、練馬区役所アトリウムです。その日の献立(ホットあんパン・練馬野菜のポトフ・カラフルサラダ)が展示されますので、是非お立ち寄りください。また毎日の給食は学校のホームページにも載せておりますので、こちら合わせてご覧ください。

### ○練馬スパゲティレシピ紹介○

#### ★材料(2人前)★

スパゲティ 200g、オリーブ油 適量、刻みのり 適量  
ツナ缶 1缶(70g程度)  
大根 1/4(280g)、しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ2、  
塩 小さじ1/4、酢 小さじ1

#### ★作り方★

- ①大根をおろし、水分を軽く切る。
- ②ツナは、油をよく切りフライパンで軽く炒めておく。
- ③鍋に調味料とおろした大根を合わせ火にかける。
- ④ツナをくわえて煮て、ソースの出来上がり。
- ⑤スパゲティは茹で、オリーブ油をまぶす。ソースをかけ、のりをちらす。

### 【11月の主な食材の産地】

じゃがいも：北海道  
さつまいも：千葉  
キャベツ：練馬  
小松菜：東京・埼玉  
人参：北海道  
ゆず：高知  
玉葱：練馬  
長葱：新潟  
きゅうり：群馬  
みかん：熊本 ラ・フランス：山形  
大根：練馬・千葉 いか：北太平洋  
鶏肉：宮崎 さば：欧州  
豚肉：茨城 はたはた：鳥取  
米：青森県 まっしぐら  
きび：北海道  
牛乳：東京 群馬 山梨 岩手  
青森 北海道 宮城

### ●12/21(水)、セレクト給食結果●

東京牛乳・ミルクコーヒー・りんごジュース

24本 196本 178本

※教員含む

### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、12月5日(月)(再引き落とし20日(火))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。また、引き落としは1月が最終月となります。ご協力をお願いいたします。