

＊給食だより＊



令和2年5月12日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます

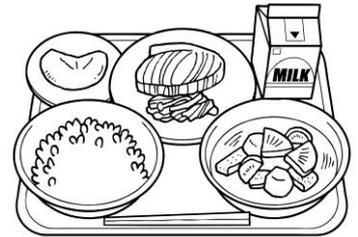
新型コロナウイルスの影響で休校が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
この状況が早く収束して給食を提供できる日を待ち望んでおります。

- 本校の給食は ⇒ 「自校式」です。
安全や衛生に配慮し、丁寧にだしからとり、季節の食材の素材を生かした
手作り調理です。ソースやドレッシングなども手作りです。
- 献立作成は ⇒ 栄養バランスを考慮し、学校栄養士が作成します。



学校給食では、このようなことに気を付けています。

- * 衛生面について十分配慮しています。
- * 旬の食材をできるだけ多く使い、季節感を出すようにしています。
- * 手作りによる料理を基本としています。
- * 色々な食品を使用して、栄養のバランスのとれた食事を提供します。
- * 行事食や各地の郷土料理を取り入れます。
- * 食材は良質で鮮度の良いものを使用し、地場野菜も取り入れています。



給食時間は30分間です。

- * 手洗い・準備を手際よく行い、良く噛んで残さず食べるようにしましょう。

開四中の給食を作ったださる方々

- * 委託会社は「株式会社 藤江（ふじのえ）」です。
生徒のみなさんにおいしくて安全な給食を食べてほしいという熱意をもった9人のメンバーです。
約450人分の給食を心をこめて作っています。
調理員と栄養士がチームワークを組んで、毎日楽しみにされる給食づくりを目指します。
どうぞよろしく願いいたします。

＊給食費

給食費は、毎年練馬区教育委員会で検討して決められています。令和元年10月の消費税率改定で食材料には軽減税率が適用されていますが、運送費や加工賃など間接経費の上昇により、今年度は**一食単価333円**となりました。調理にかかる施設設備費・光熱水費・人件費は区が負担します。
給食費の徴収は決定次第お伝えしたいと思います。



給食当番の白衣について

生徒は、順番で給食当番を行います。当番の最終日にエプロンと三角巾をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。

7日3食
考えなのが大変

お金がかかる

粉類やバターは
いつも売り切れ

栄養が偏りがち

ストレスが
たまる

お家で簡単に作れるレシピを紹介しま〜

旬の食材でアスパラソテー(2人分)

- 材料**
- 鯛 2切れ
 - あさり 8コ
 - 苺どりの子 100g
 - アスパラガス 2本
 - スタップス 6本
 - にんにく 1コ
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 白ワイン 100cc
 - 水 100cc
 - 塩 少々 適宜

<作り方>

- ① 鯛の切身に小じょうの塩を振りかけ10分置く。
- ② あさりは流水でしっぴり洗いする。
- ③ 苺の子は5~6mmの小じょう
- ④ アスパラは根元1.5cmカットして捨てる
- ⑤ スタップスはすじをとる
- ⑥ にんにくは荒みじんにする

- ⑦ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて加熱し香りが立ってきたら、鯛、苺の子、白ワインを入れる。
- ⑧ ⑦が煮立ったら水を入れ蓋して5分蒸し焼きにする。
- ⑨ あさり、アスパラ、スタップスを加え、加熱しあさりの口が開いたら塩、しょうで味を調える。
- ⑩ 最後にオリーブオイルをまわしかけていただく。

貧血予防 疲労回復にレバニラ炒め

- 材料** 2~3人分
- 豚ひき 200g
 - もやし 1袋
 - にら 1束
 - 牛乳 200cc
 - ★酒
 - ★醤油
 - ★おろしにんにく
 - ★おろししょうが
 - とじがらす(大葉)
 - 醤油
 - みりん
 - オリーブオイル
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ2
 - ゴマ油 適宜

<作り方>

- ① 豚ひきは5cm×2.5cmの小じょうに切り、ジップに入れて牛乳を入れからくもんで30分冷蔵庫へ(臭み消し)
- ② ①を水洗いして水気を切る。
- ③ ★4つの調味料を合わせ②に下味をつける。(20分)
- ④ キッチンペーパーでからく③を拭き片栗粉をまぶしてゴマ油で揚げ焼きにする。レバーを皿に並べ出す。
- ⑤ フライパンは洗わずにゴマ油で白だしレバーをさっと炒め、レバーを加えて①の調味料で加熱する。

※ もやしとにらは炒めすぎない!

かつおのたたきを真ん中に 上に薬味をのせる炒め

- 材料**
- かつお刺身(表面が焼いたもの) 1枚
 - 万能ねぎ 3本
 - みょうが 3本
 - 大葉 5枚
 - しょうが 1とけ
 - にんにく 1かけ
 - 柚子胡椒(許販)

<作り方>

- ① 万能ねぎは小口切り
- ② みょうがは千切り
- ③ 大葉は千切り
- ④ しょうがはおろす
- ⑤ にんにくは薄く輪切り
- ⑥ かつおは7mmの刺身用に切る→皿に斜めに盛り出す。
- ⑦ ⑥の上に①~⑤の薬味を散らす。
- ⑧ 柚子胡椒をかける。

(アスパラガスのバター炒め)

- 材料**
- アスパラガス 1束
 - バター 10g
 - 塩 少々
 - しょう 適宜

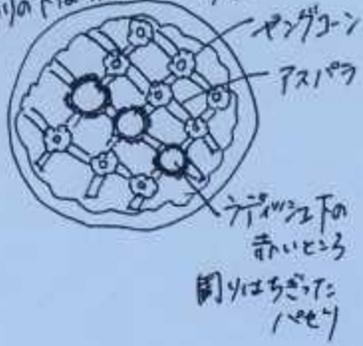
(作り方)

- ① アスパラガスの根元5cmをピーラーで皮をむき、固い部分はカットして捨てる。5cmに切る。
- ② フライパンにバターを溶かしアスパラガスを炒め、塩、しょうで味を調える。

冷凍食品にムヒ手間省して。

アスパラガスエビフライ

食料の下は市販エビフライ



材料

- 市販エビフライ 1袋
- アスパラガス 3本
- マングローブ 6コ
- マングローブ 2本
- 浅漬の素 適宜

(作り方)

- ① マングローブは根を取り、よく洗って輪切りにする。
- ② ①を浅漬の素と塩でよく漬ける。20分30分
- ③ マングローブは生む塩茹で。水煮は良い。輪切りにする
- ④ アスパラガスは根の固い部分を落として塩茹で。ピーラーで縦に長く引く
- ⑤ 皿にエビフライを盛り、絵の具に盛り付ける。
* 余ったマングローブの漬けた物は、次回食の副菜に!

手作りおひたし(給食代)

材料

(作り方)

- | | |
|----------|-----------|
| 燗のり 3枚 | ① 燗のりは茹でて |
| 又はきざめり | 水に浸す(鍋に) |
| 水 120cc | ② 鍋に調味料を |
| 醤油 大さじ1 | 全て入れ |
| 三温糖 小さじ1 | 中火〜弱火で |
| 酒 小さじ1 | ねっとりするまで |
| みりん 小さじ1 | かき混ぜながら煮る |

給食でおすめ!

< 鱈の子風味揚げ >

材料

- 4人分
- 鱈(お刺身用) 50g 4枚
- にんにく 小1コ
- からし 1.5g
- 酢 小じ1/2
- 醤油 大さじ1弱
- 薄力粉 25g
- 卵 20g
- パン粉 25g
- 青のり 1g
- 揚げ油 適宜

< 作り方 >

- ① 鱈。(スーパーで無料で卸されてる)
- ② にんにくはすりおろし、からし、酢、醤油を全て混ぜ、①の鱈に下味をつける
- ③ 水気を切り、薄力粉を同様に付け、溶き卵 → 青のりを混ぜて、パン粉をしこりにつける。
- ④ 180℃に加熱した揚げ油できつね色に揚げる。

ユースがいらない和風味

小学5年で教わった

おひたしの炊き方

みそ汁の作り方

(煮干しの使い方)



是非お家でやってみよう!

食器を置く位置や食事の仕方など、思い出してやってみて下さい!

外出自粛で不足中!

幸せホルモン

セロトニン

日光を浴びると脳内で分泌される神経伝達物質です!

精神の安定、安心感や平常心、頭の回転、直視力など脳を活性化に働かせます。

不足すると... ストレス、疲労、イライラ、向上心の低下、うつ症状、不眠になります。

男性は女性の倍、セロトニンを生成する能力があるそうです。

室内で1日、15〜20分は日光に当たるとを意識しましょう!(午の甲だけが良いそうです)

分泌を促すには... リズミカルな運動

栄養素としては、「トリプトファン」という必須アミノ酸の一種で体内で生成できないため、食材から摂取する必要があります。

カツオ、マグロ、牛乳、チーズ、納豆、豆腐、ナッツ類、バナナなどが生成に関与します。

体内のセロトニンは90%が消化管にあります。腸は「第2の脳」といわれます。

これらを、バランスの良い組み合わせで摂るようにしましょう!!

