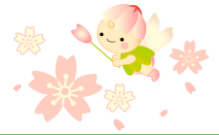


## ご入学・ご進級おめでとうございます。

## 練馬区の学校給食について



学校給食は、成長期にある子供たちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図り、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を養うことを目的として実施しています。

## ～学校給食の目標～

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 学校給食では、次の点に留意して食材の選定を行っています。

- 1 品質がよく、鮮度等のよい衛生的な食材料を使用しています。
- 2 加工品・調味料等は、内容表示・期限表示・製造業者および販売業者の名称や所在地・使用原材料などの表示が明確なものを使用します。
- 3 不必要な食品添加物を使用した食品や遺伝子組み換え食品は使用しません。
- 4 調理済み加工品は使用しません。
- 5 原則として国産品を使用しますが、やむをえず国産品以外を使用する場合は、食品の安全性を確認して使用しています。
- 6 物価動向にも注意して良質で低廉な食材料を購入しています。



## 手作りで素材のおいしさを生かした給食を心がけています。



シチューやカレーのルーは、小麦粉・バター等を使って手作りにしています。  
また、スープやだしは、鶏ガラやけずり節等でとります。



## 《今月の給食》

## ☆ 9日（水）米粉チキンカレー

1年生にとって、初めての中学校での給食は、食べ慣れている「カレーライス」としました。ルーは米粉と米ぬか油を使用しています。

## ☆ 10日（木）わかめご飯・ちくわぶ汁（お祝い献立）

ワカメは万物に先んじて芽を出し、自然に繁殖することから「繁栄」「幸福」を招くとされています。ちくわぶは穴が空いて、先を見通せることから、将来の見通しが良くなりま

## ☆ 28日（月）鮭フライ（米粉）

衣がパン粉ではなく、米粉フレークを使用しています。



## レシピ紹介

子ぎつねごはん＜材料：数値は1人分の量＞

米：95g  
水：117.2g  
こいくちしょうゆ：1.4g  
油：1g  
鶏ひき肉：35g  
にんじん：10g  
砂糖：1.8g  
塩：0.45g  
こいくちしょうゆ：3.5g  
水：5g  
油揚げ：15g  
さやいんげん：4g

## &lt;作り方&gt;

- ①しょうゆを加えて炊飯する。
- ②油揚げは油抜きをし、生のさやいんげんの時は下茹でをする。
- ③油を熱して、ひき肉とにんじんを炒める。
- ④調味料で味付けをし、油揚げとさやいんげんを加える。
- ⑤①と④を合わせる。

練馬区学校給食HPより

## 先月使用した食材の主な産地

米…岩手（ひとめぼれ） 鶏卵…青森  
豚肉…青森 鶏肉…岩手  
牛肉…大分 ホキ…ニュージーランド  
大根…神奈川 キャベツ…愛知  
玉ネギ…北海道 にんじん…千葉  
小松菜…埼玉 ねぎ…練馬区  
じゃがいも…鹿児島 清見オレンジ…愛媛

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 2月実績 | 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道 |
| 4月予定 | 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道 |

