令和８年度　　１２月号

12月 給食だより

練馬区立上石神井中学校

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



11月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	青梗菜	ほうれん草	ピーマン	白菜	りんご	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和8年度	北海道	山形・秋田	北海道	青森	北海道	千葉	群馬	茨城	長野	山形	千葉・岩手	
山形県・北海道・岩手県	岩手県産ひとめぼれ		小松菜	キャベツ	きゅうり	さつま芋	ごぼう	大根	れんこん	里芋	みかん	ぶり	さんま
宮城県・秋田県・青森県		埼玉	埼玉	練馬・群馬	群馬	茨城	青森	練馬・青森	茨城	埼玉	熊本	長崎	北海道

１２月の献立より

７日（月）『練馬大根の日』

１２月６日（日）に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただき、区内全校で練馬大根を使った給食を実施します。本校では、人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で 20 回目を数えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜くイベントは、練馬区の風物詩になっています。

作ってみよう給食レシピ





練馬スパゲティ

材料（4 人分）
スパゲティ 300g
オリーブ油大さじ 1
大根 400g
オイルツナ缶 160g
調味料 A（酢大さじ 1、砂糖大さじ 1 と 2/3、塩小さじ 4/5、しょうゆ大さじ 1 と 2/3）
刻みのり適宜

作り方

※事前に大根をすりおろす
※ツナ缶は油をきっておく
1. 調味料 A とおろした大根を火にかけて煮込む。
2. 1 の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
3. スパゲティは、塩（分量外）を加えたたっぷりの湯で茹でる。
4. 3 のスパゲティが茹であがったら、オリーブ油をまぶしておく。
5. 4 に 2 をかけ、最後に刻みのりを飾る。

※大根は、種類や時期によって甘さが異なるので、砂糖の分量は調整しながら入れましょう。
※辛みの強い大根の場合は調味料と良く煮込むことで辛みが和らぎます。
※大根で野菜が 100g とれますが、練馬スパゲティとほうれん草のソテーやサラダなどの緑黄色野菜を組み合わせることで、さらに野菜がたくさんとれる献立となります。