

11月

# 給食だより



平成 30 年 10 月 30 日  
 西東京市立東伏見小学校  
 校長 清水 宣宏  
 栄養士 大橋 菜歩子

これから本格的な冬を迎えます。風邪予防のために、今から食生活や、生活リズムを見直しましょう。特に、朝ごはんは一日の活動源です。朝ごはんをしっかり食べられるように、改めて、早寝・早起きを心掛けましょう。

## 給食試食会を開催しました。

10月23日(火)に給食試食会がありました。44名参加がありました。お忙しい中、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。給食試食会ではこんなお話をしました。

### ☆学校給食実施基準(平成30年8月1日付・小学校中学年1人1回あたり)

	6~7歳 低学年	8~9歳 中学年	10~11歳 高学年	一日の必要量の
エネルギー(Kcal)	530	650	780	1/3
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂 質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.0未満	2.0未満	2.5未満	1/3未満
カルシウム(mg)	290	350	360	半分
マグネシウム(mg)	40	50	70	1/3
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	40%
ビタミンA(μgRE)	170	200	240	40%
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	40%
ビタミンC(mg)	20	20	25	1/3
食物繊維(g)	4以上	5以上	6以上	40%以上

学校給食実施基準が平成30年8月1日付で新基準になりました。献立をたてる基準となっている中学年でみると、エネルギーは+10Kcal、塩分は2.0g未満となっています。引き続き、薄味でも食材のうまみを活かした給食づくりをして参ります。表の右側は一日の必要量のどれだけを給食で提供するかを示しています。給食は三食のうちの一食なので、1/3が基本ですが、普段の食事ですりにくいものに関しては、40%や半分となっています。

※ その他、配慮する摂取量  
 亜 鉛…【低】2mg【中】2mg【高】3mg

## 11月の給食の紹介



### ☆ガーナ料理☆1日

オリンピック・パラリンピック教育の一環で、10月26日(金)に、ガーナ大使館の方々が見学に来校されました。

5,6年生がガーナについて学びました。それにちなんで、ガーナ料理をつくります!

### ☆読書旬間献立☆

5日から、読書旬間にちなんだ給食をつくります!

**2日** 11ぴきのねこより「コロッケ」

**5日** チリとチリリより「きなことくりのケーキ」

**7日** ぐりとぐらより「かぼちゃプリン」

**28日** かぶのスープより「かぶのスープ」



### ☆給食委員会コラボ給食☆21日

現在、給食委員会では、東伏見小学校オリジナル献立「ふしみまん」のレシピを考案中です。中身は当日のお楽しみです!

※献立表にある材料を使わないことはありませんが、新たに材料を足すことはありません。

### ☆学芸会応援献立☆12~16日

16,17日は学芸会です。

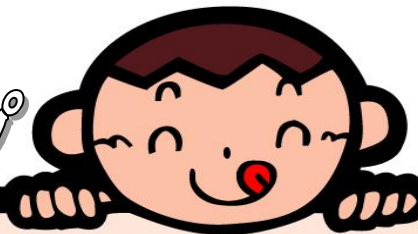
がんばるみなさんを給食室でも応援したいと思い、12日からはリクエストで人気のあった献立をたくさんつくります。献立名のうしろに【リ】と書いてあるのがリクエスト献立です。

### ☆西東京市共通献立【野菜たっぷりきゃべつとひき肉のカレー】☆27日

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で共通献立を実施することになりました。

# 10月の献立より

## わんたんスープ



☆だしの取り方【出来上がり量 1.5ℓ】

材料:水 1.8ℓ かつおぶし 30~40g

- ① お湯を沸かす
- ② 沸騰したお湯にかつお節を加え、火を止める(2分程そのままおく)
- ③ かつお節を取り出す



リクエスト給食  
スープの中で  
一番人気でした!

材料	分量
豚肉	100g
にんにく	1 かけ
しょうが	お好みの量
油	ひと回し
☆だし	1.5ℓ
にんじん	中 1/2
もやし	1/2 袋
ねぎ	1/2 本
こまつな	1~2 わ
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
わんたんの皮	人数×2枚
ごま油	ひと回し

- ### つくり方
- 1 野菜を食べやすい大きさに切る  
わんたんの皮も切る(短冊でも三角でもOK!)
  - 2 鍋を火にかけ、油をひと回し入れる
  - 3 にんにく・しょうがを炒め、豚肉を加え炒める
  - 4 だしとにんじんを加え煮込む
  - 5 もやしを加え、調味する
  - 6 ねぎ・こまつな・わんたんの皮を加える
  - 7 野菜に火が通ったらごま油を加え、できあがり!

スープはたっぷり出来上がりますが、わんたんは食べる直前に、食べる人数分を加えるとよりおいしくできあがります。

## 11月給食費引落日のお知らせ



引落日: **11月15日(木)**

再引落日: 11月26日(月)

前日までに、残高の確認をお願いいたします。

### 引落額

	給食費(月額)	手数料		給食費(月額)	手数料
1年生	4,370円	+ 10円	4年生	4,640円	+ 10円
2年生	4,370円	+ 10円	5年生	4,900円	+ 10円
3年生	4,640円	+ 10円	6年生	4,900円	+ 10円

\*お子様一名につき10円の手数料がかかります。ご了承ください。

## 10月の主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
いか	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	西東京市 茨城県
えび	ベトナム	にんじん	北海道	だいこん	西東京市 北海道
ます	北海道	はくさい	長野県	むろあじ	東京都(新島)
わかめ	徳島県	えのき	長野県	ごぼう	青森県
さんま	北海道	しめじ	長野県	きゅうり	群馬県
ちりめんじゃこ	愛知県 兵庫県	たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
ひじき	長崎県 三重県	ねぎ	岩手県	きゃべつ	群馬県
きびなご	長崎県	かぼちゃ	北海道	しょうが	高知県
鮭	北海道	ぶどう	山梨県	にんにく	青森県
鶏卵	群馬県	梨	栃木県	れんこん	茨城県