



令和4年9月30日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
栄養士

朝夕はすっかり涼しくなり、いよいよ食欲の秋も本番です。今年は雨の影響で、生鮮品の高値傾向が続いています。また旬の秋刀魚等、例年通りに使用することが難しい食品も出てきています。そんな中ですが業者の方々は、給食のために少しでも品質の良いものを探してきてくださいます。多くの方の協力があって、給食では毎日、旬の恵みをおいしく頂くことができます。子どもたちには秋の味覚をたくさん味わい、季節の変わり目も元気に過ごしてほしいと思っています。



こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

なんでも食べよう感謝の気持ち

まいにち きゅうしょく とど はたら ひと かつやく のうか かた
毎日の給食 がみなさんのもとへ届くまでに、たくさんの働く人が活躍しています。農家の方が
つく やさい ぎょぎょうかんけいしゃ さかな ちくさんか そだ にく しょくざい いちど いちば あつ
作った野菜や漁業関係者がとった魚、畜産家が育てた肉などの食材 は一度市場に集められ、
やおや にく さかなや がっこう はこ なか にしとうきょうしな い のうか ちよくせつがっこう
八百屋さんや肉・魚屋さんなどが学校へ運んでくれます。中には西東京市内の農家から直接学校
に届けられる野菜や果物もあります。そして中原小学校 では、13人の調理員さんが朝7時から、約
とど やさい くだもの なかはらしょうがっこう ちょうりいん やく
960人分の食事を作っています。たくさんの人への感謝の気持ちは、「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつや、きれいに食べて、後片付けをきちんとすることで表すことができます。感謝の気持ち
たいど あらわ こころ
を態度で表すように心がけましょう。

～10月の献立より

7日(金) 十三夜(10/8)の行事食

十五夜と十三夜の2回お月見をすると大変縁起がよいといわれています。給食室では、栗名月・豆名月(十三夜)と呼ばれていることにちなみ、栗と豆を使って、お月見献立を実施します。

11日(火) 目の愛護デー献立

10月10日の目の愛護デーとタイアップして、目の働きを良くしたり、目の疲れをとったりするブルーベリー、かぼちゃ、鮭といった食材を使用します。

17日(月) 宮城県の料理

ささかまぼこは、宮城県から取り寄せます。呉汁は、大豆をすりつぶした「呉」をみそ汁に入れたものです。

19日(水) 世界の料理(フィンランド)

フィンランドは、北欧に位置し、鮭を使った料理が有名です。給食では、ピクルスやマヨネーズを使って、タルタルソースを作り、鮭とあわせて焼きます。

【めぐみちゃんメニュー事業について】

産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃん事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。本校からも、実際に商品化されたものが何点ありました。

今年度、中原小学校では、応募メニューの中から、3年生が応募した【西東京野菜たっぷりチャーハン】を給食用にアレンジして献立に取り入れました。このメニューに使用する、小松菜、キャベツ、大根は、市内の農家の田倉さんから届けていただきます。給食で実施するレシピも載せました。(下欄)当日を楽しみにしててください。

やさい にかて ひと
野菜が苦手な人もこのチャーハンをぜひ、
たべてほしいです。



本人からのメッセージです。

9月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
小松菜	西東京市・千葉県	にら	茨城県	米	千葉県産フサオトメ 千葉県産コシヒカリ
ズッキーニ	長野県	とうがん	愛知県	シロイトタラ	ノルウェー
人参	北海道	菊の花	山形県	えび	インドネシア・ベトナム
はくさい	長野県	ブルーベリー	西東京市	いか	ペルー・青森県
かぼちゃ	北海道	豚肉	茨城県・千葉県	ししゃも	アイスランド
キャベツ	群馬県	鶏肉	宮崎県	鱈	長崎県
きゅうり	千葉県	きくらげ	大分県	鮭	北海道
大根	北海道	干し椎茸	近畿・四国	ほたて	北海道
ごぼう	群馬県	マッシュルーム水煮	岡山県	きびなご	長崎県
ほうれん草	群馬県	たけのこ	福岡県	赤魚	ロシア
赤ピーマン	千葉県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海		

給食レシピ紹介(10/21の献立より)

西東京野菜たっぷりチャーハン

材料(4人分)

- 米…1合半
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1強
- ごま油…小さじ1
- 炒め油…小さじ1/2
- 豚ひき肉…40g
- 焼き豚…20g
- なると…10g
- 小松菜…25g
- キャベツ…40g
- 大根…40g
- コーン…20g
- 枝豆…20g
- 干し椎茸…1枚
- 長ねぎ…30g
- 塩…ひとつまみ、こしょう少々
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1

～作り方～

1. ごはんは、酒としょうゆとごま油を入れて硬めに炊く。
2. 焼き豚、なるとは1cm角、小松菜は2cm、キャベツは小さい色紙、大根は1cm角で下茹でしておく。
3. 油に長ねぎを入れ、豚肉、焼き豚をよく炒める。
4. 他の野菜を加える。
5. 4に1を加え、調味し、味を調える。

※チャーハンに野菜を入れると、野菜が苦手な人も食べやすくなりますね。
おいしいレシピを考えてくれてありがとうございました。

10月の給食費・教材費 引落日について

引落日は、**10月11日(火)**です。

1年生	9,660円
2年生	6,983円
3年生	9,747円
4年生	8,874円
5年生	11,025円
6年生	8,632円

お子様一人につき、手数料10円がかかります。
引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。