

給食だより

令和5年1月10日
西東京市立中原小学校
校長 水野 伸一郎
栄養士

3学期になりました。3学期の給食開始は12日からとなります。今年も子どもたちが心も体も元気に成長していくために、給食室一同、ますます安全でおいしい給食作りに励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月の給食の目標

ただ つか しょつき
正しく使おう はしや食器

和食の食事作法で、はしの役割はとても大切です。

正しい使い方をすることで、指の筋肉が発達し、手先が器用になるとも言われています。今のうちから、正しいはし使いをしっかりと身に付けましょう。

また、食器は片付けの時まで丁寧に扱うようにしましょう。お皿を割ってしまった人に理由を聞くと、「よそ見をしていた」「きちんとお皿やトレーを持っていなかった」「不安定な場所にお皿を置いていた」という人が目立ちます。

はしも食器も、みんなで使うものです。大切に扱いましょう。



～1月の献立より～

13日（金）正月料理の中から

おせち料理に入っている黒豆は、この1年をまめ（元気）に暮らす、まめに働くといった願いがこめられていると言われています。給食では、黒豆を入れたちらし寿司、白玉団子を餅に見立てた雑煮汁を作ります。

16日（月）小正月の献立

1月15日は小正月です。小正月には豊作を願ったり、一年の健康を祈ったりして、小豆粥を食べる習慣があります。給食では小豆ごはんにしました。（15日が日曜のため）

17日（火）災害時体験給食

市では、災害時の非常用食糧として、アルファ化米（賞味期限5年間）を備蓄しています。防災教育の啓発活動の一つとして、賞味期限が近いものを学校給食でも使用します。

19日（木）世界の料理（ポーランド）

ポーランド料理は家庭料理が主で、味付けが質素でも量が多いと言われています。野菜や芋類、クリーム状の濃厚ソース、バターを使ったものが多いそうです。給食では、ポーランドでよく食べられているピザトーストやきのこクリームスープを応用してみました。

学校給食週間

1月24日は学校給食記念日です。この日を含む学校給食週間に、中原小学校では人気メニューや新献立等様々な献立を提供します。

24日(火) むかしのきゅうしょく (タイムスリップ献立)

昭和20～50年代の給食にたびたび登場していた、くじら肉とコッペパンの献立です。また、当時牛乳の代わりに使われていた脱脂粉乳を入れたシチューを作ります。

25日(水) 郷土食 (神奈川県料理)

中原小学校では、ほぼ毎月1回、日本各地の郷土料理を提供しています。神奈川県は、色々な郷土食があります。その中から、しらすを使ったなめし、しゅうまい、けんちん汁を作ります。

12月の食材の主な産地について

食品	産地
人参	新潟県、千葉県
たまねぎ	北海道
じゃが芋	北海道
カリフラワー	埼玉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	青森県
ねぎ	千葉県
キャベツ	東京都
えのきたけ	長野県
まいたけ	新潟県
生椎茸	岩手県
しめじ	長野県

食品	産地
米	千葉県 ぶさおとめ
大根	西東京市
小松菜	西東京市
ほうれん草	西東京市
かぶ	埼玉県
白菜	西東京市
セロリー	静岡県
春菊	千葉県
ピーマン	茨城県
さやいんげん	鹿児島県
みかん缶	和歌山県
ぶどう液	長野県

食品	産地
胚芽米	長野県 コシヒカリ
豚肉	千葉県、茨城県
鶏肉	宮城県
鮭	宮城県、ロシア
ほたて貝柱	青森県
ししゃも	アイスランド
シロイトタラ	ノルウェー
さば	千葉県
ブラックタイガー	インドネシア
マツルム水煮	岡山県
パイン缶	沖縄県
いちご	静岡県

給食レシピ紹介 (12/13の献立より)

菜飯 ツァイファン

材料 (作りやすい分量)

- 胚芽米…2合
- 酒…小さじ1
- 鶏ひき肉…50g
- おろししょうが…少々
- 酒…小さじ1
- 油…小さじ2
- にんじん…小 1/2 本みじん
- 干し椎茸…2枚 みじん
- チンゲン菜…1株 1.5cm
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじかるく1
- ごま油…小さじかるく2

～作り方～

1. 酒を入れてごはんを炊く。
2. 鶏肉を油で炒め、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜を加え、調味する。
3. 1と2を合わせる。

※給食では、体力向上、カルシウムアップの献立の中で、組み合わせたごはんです。緑黄食野菜を入れることで、カルシウムはアップします。

1月の給食費引落日について

引落日は、**1月10日(火)**です。

1・2年生 4,370円

3・4年生 4,640円

5・6年生 4,900円

お子様一人につき、手数料10円がかかります。

なお、再引き落としは、20日(金)です。万が一、入金を忘れた場合は、20日(金)までに口座にご用意くださいますようお願いいたします。