



令和5年9月27日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

朝夕は少し涼しくなり、いよいよ食欲の秋も本番です。昨今の物価高の影響で、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っています。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 ちやくせつがっこう
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、14人の調理員さんが朝7時頃から、
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
約990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
きも たいど あらわ こころ
の気持ちを態度で表すように心がけましょう。

～10月の献立より

10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。

24日（火）世界の料理（ジンバブエ共和国）

今月は、世界の料理の中から、南アフリカのジンバブエ共和国の料理を出します。ジンバブエの料理は、ポルトガルやイギリスの影響を受けたものが多いと言われています。給食では、イニヤマ（肉）のシチューや変わりサザ、ムリオ（野菜）を作ります。和食との違いを感じてほしいです。

27日（金）十三夜の行事食

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。

【姉妹都市・友好都市の献立について】

西東京市の姉妹都市である福島県南会津郡下郷町と友好都市である千葉県勝浦市や山梨県北杜市の郷土食や地域の料理を給食に出します。今月は、福島県南会津郡下郷町から、会津ソースかつ井とこづゆ、千葉県勝浦市から、ひじきふりかけと勝運カツ(かつんカツ)を実施します。ぜひ給食をきっかけに、西東京市とつながりのあるまちへの興味を高め、食文化の違いの学びから、自分自身の食の関心を広げてください。

【姉妹都市・福島県南会津郡下郷町より】 10/3 実施

- ・会津ソースかつ井…会津のご当地グルメの一つです。
- ・こづゆ…はたての貝柱のだしで煮込んだきくらげ、里芋などが入った汁です。

【友好都市・千葉県勝浦市より】 10/30 実施

- ・ひじきふりかけ…勝浦市は、千葉県の東南に位置し、ひじきなどの海草が良く取れます。ゆかりやごまを入れたふりかけです。
- ・勝運カツ(かつんカツ)…勝浦市は、かつおの水揚げなど漁業がさかんです。かつおをフライにします。

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・茨城県	にら	茨城県	米	千葉県 コシヒカリ
ズッキーニ	長野県	とうがん	静岡県	シロイトタラ	ノルウェー
人参	北海道	小ねぎ	高知県	えび	ベトナム
はくさい	長野県	さやいんげん	群馬県	いか	ペルー
なす	栃木県	さつまいも	千葉県	ししゃも	アイスランド
キャベツ	群馬県	菊の花	山形県	鮭	チリ
きゅうり	群馬県	ブルーベリー	西東京市	ほたて	北海道
大根	北海道	きくらげ	大分県	きびなご	長崎県
ごぼう	青森県	干し椎茸	近畿・四国	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
ほうれん草	栃木県	マッシュルーム水煮	岡山県	豚肉	茨城県・千葉県
長ねぎ	青森県	たけのこ	福岡県	鶏肉	茨城県

給食レシピ紹介（10/3の献立より）

こづゆ

材料（4人分）

- ・はたての貝柱…1個
- ・里芋…小1個 厚いイチヨウ
- ・(乾)きくらげ…2g ザク切り
- ・干し椎茸…1枚 せん切り
- ・糸こんにゃく…40g
- ・にんじん…40g イチヨウ
- ・小松菜…1束 2cm位
- ・焼き竹輪…20g 小口切り
- ・あられ麩…4g
- ・だし汁…500cc
- ・塩…少々
- ・薄口しょうゆ…大さじ1弱

～作り方～

1. 貝柱を水につけておく。きくらげ、干し椎茸ももどしておく。
2. だしをとり、貝柱や干し椎茸の戻し汁も入れる。煮えにくいものから煮ていく。
3. 調味し、麩を入れる。
4. 味を調える。

※栄養士の夏の研修でも調理実習を行い、味付け等の研究をしました。

10月の給食費・教材費 引落日について

引落日は、**10月10日(火)**です。

1年生 9,161円

2年生 6,656円

3年生 8,958円

4年生 8,721円

5年生 10,551円

6年生 7,892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。