

11月給食だより



10月の食材の主な産地について

令和5年10月25日現在

食品名	産地名	食品名	産地名
ピーマン	茨城	はす	茨城
長ねぎ	青森	さといも	埼玉
しょうが	高知	にら	茨城
にんじん	北海道	まいたけ	高知
チンゲンサイ	茨城	りんご	長野
にんにく	青森	ほうれん草	九州
たまねぎ	北海道	みかん	熊本
キャベツ	群馬	しいたけ	西東京市
えのき	長野	キムチ	長野・茨城
みずな	茨城	マッシュルーム	岡山
だいこん	北海道・群馬	さんま	北海道
はくさい	長野	さば	北海道
もやし	栃木	さけ	チリ
きゅうり	埼玉・千葉	いか	ペルー
さつまいも	千葉	くきわかめ	岩手
ごぼう・かぶ	青森	メンマ	愛媛
じゃがいも	北海道	キクラゲ	西東京市
キャベツ	長野	とり肉	青森・岩手
セロリ	長野	豚肉	関東・秋田・鹿児島
にんにく	青森	小麦粉	茨城・埼玉・群馬・千葉
ピーマン	茨城	米	新潟
しめじ	長野	もち米	佐賀
小松菜	西東京市・茨城	みそ	長野・岩手

体力向上メニュー

11月27日から体力向上週間が始まります。給食では大豆や海藻、小魚などカルシウムを多く含むメニューを取り入れています。

・大豆チャーハン・生揚げと野菜のみぞれ煮・わかめとじゃこのサラダ等

図書室で
さがしてね!

読書旬間メニュー

10月30日～11月10日までは、柳沢小学校の読書旬間です。給食でも図書室にある本の食材や、登場した料理をメニューに取り入れます。

11月6日(月)生揚げと野菜のみぞれ煮 『ゆうすげ村の小さな旅館』



茂市 久美子 作
菊池 恭子 絵
©(株)講談社
だいこん料理がたくさん出てくる不思議な旅館。給食ではみぞれ煮にします。

11月7日(火)かみかみサラダ 『アランの歯はでっかいぞ こわーいぞ』



ジャーヴィス 作
青山 南 訳
©(株)BL出版
アランは、毎日ていねいに歯をみがきます。でもその歯は…

11月10日(金)たらこふりかけ 『魚がへんしん!』



香西 みどり 監修
©(株)学研プラス
魚からできているものは?この日の給食では、たらこか〇おぶし、ち〇めんじゃこも使います

おすすめの本 『防災クッキング』



今泉 マユ子 作
©(株)フレーベル館
11月5日は、「津波防災の日」。電気やガスが止まったらどうしよう。カンパンを美味しく食べるには?

めぐみちゃんメニュー

西東京市産業振興課で6月に募集した「めぐみちゃんメニュー」の中から、柳沢小 5年1組 大沼杏奈さん「旬野菜の豚汁」5年1組 織戸佳美さん「西東京千切り野菜ちゃんぽん」、田無四中 3年F組 室賀晴人さん「根菜たちのホクホクシチュー」を11月の献立に取り入れました。お楽しみに!

市内共通献立

昨年に引き続き、今年も野菜を食べることを子どもたちに意識してもらうため、地場農産物を使用した市内共通献立を実施することになりました。献立名は24日の「大根の和風ポトフ」です。大根、キャベツ、小松菜は地場産です。