





11月給食だより

家庭数 NO.8

西東京市立上向台小学校
令和5年10月30日

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
--	---	---	---	--

給食の食材について

10月の給食で使用した主な食材の産地についてお知らせします。

食材	産地	食材	産地
じゃが芋	北海道	さつまいも	千葉県
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城県
キャベツ	長野県・西東京市	セロリ	長野県
大根	北海道・西東京市	かぼちゃ	北海道
人参	北海道	ごぼう	青森県
もやし	栃木県	干し椎茸	近畿・四国
にら	茨城県	豚肉	茨城県
しめじ・えのき	長野県	鶏肉	鳥取県
長ねぎ	秋田県	鮭	北海道
生姜	高知県	ぶり	長崎県
きゅうり	千葉県	いか	ペルー
にんにく	青森県	精白米	新潟県・岩手県

今月の献立から

7日(火) ★熊本県の料理

太平燕(タイピーエン)は、熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに野菜や豚肉、えびなどを入れた中華風春雨スープです。高菜めしは高菜漬けを刻んで、ごはんに混ぜた熊本県の郷土料理です。

10日(金) ★西東京市の姉妹都市・友好都市の料理

友好都市の千葉県勝浦市のご当地グルメ「勝運カツ」を作ります。カツオにパン粉を付けて、サクッと美味しいフライにします。勝浦市はカツオの水揚げ量が関東一です。

13日(月) ★絵本の世界

17日まで秋の読書旬間です。絵本に出てくる料理が給食に登場します。上小の図書館に絵本を展示していますので、ぜひ読んでみてください。

- ・「ぐりとぐらとすみれちゃん」・・・すみれのかぼちゃパン(かぼちゃパン)
- ・「11ぴきのねことあほうどり」・・・11匹のねこココロケ(ポテトコロケ)
- ・「サラダでげんき」・・・りっちゃんサラダ(昆布とおかかの入った和風サラダ)
- ・「せかいいちおいしいスープ」・・・世界一美味しいスープ(押麦入りミルクスープ)



14日(火) ★東南アジアの料理

ミーゴレンは、インドネシアやマレーシアなどで食べられているケチャップを入れた甘辛の焼きそばです。黒糖バナナの揚げ春巻きは、バナナに黒糖をまぶしてから春巻きの皮に包んで揚げます。アジアンスープは、ナンプラー(魚醤)やレモン汁を使用します。

20日(月) ★韓国料理

スンドゥブチゲは豆腐が入ったキムチ鍋です。チャプチェは春雨と野菜の炒めものです。

21日(火) ★野菜たっぷり共通献立「大根の和風ポトフ」

西東京市栄養士連絡会では、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、毎年11月に市立保育園、小・中学校の給食で、地場産野菜を使用した共通献立を実施しています。田倉農園さんから届く大根・人参・キャベツを使用します。

27日(月) ★体力向上献立「カルシウム強化」

小学生(中学年)に必要なカルシウムは1日600~700mgです。そのうち給食では50%を目標に提供しています。この日の献立には、大根の葉や生揚げ、じゃこを使用し、カルシウム摂取量は500mgです。



11月給食費の引き落とし日

11月10日(金)

※前日までに残高の確認をお願いします。

学年	集金額
1・2年	4,370円
3・4年	4,640円
5・6年	4,900円

手数料+10円