

給食だより

令和6年1月9日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

3学期になりました。3学期の給食開始は11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～

12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。

15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。

16日(火) 郷土食(大分県)

大分県は鶏肉の消費量が日本一です。給食ではかしわ天と、麦栽培が盛んなことから、小麦粉で作っただんご汁を作ります。

17日(水) 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(金) 世界の料理(モンゴル)

モンゴル風のうどんとしゅうまい、遊牧民が飲んだ馬乳酒をヒントに生まれたカルピスゼリーを作ります。

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中に、中原小学校では人気メニューや昔の給食等様々な献立を提供します。

24日(水) 最初の給食

山形県の忠愛小学校で最初に出された給食は、おにぎりと鮭の塩焼きとおひたしだったということです。現代では食材が豊富ですが、学校給食記念日に合わせて、それに近い形で献立を再現します。

29日(月) 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。

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	群馬県
ごぼう	青森県
ねぎ	栃木県
キャベツ	愛知県
セロリー	静岡県
生椎茸	栃木県
しめじ	長野県
えのきたけ	長野県

食品	産地
米	埼玉県 コシヒカリ
大根	西東京市
小松菜	西東京市
にら	茨城県
かぶ	石川県
白菜	西東京市、茨城県
セロリー	静岡県
春菊	茨城県
ピーマン	茨城県
さやいんげん	鹿児島県
れんこん	佐賀県
みかん缶	和歌山県

食品	産地
もち米	佐賀県 ヒヨクモチ
豚肉	千葉県、茨城県
鶏肉	茨城県 青森県
鮭	宮城県、ロシア
ほたて	北海道 森町
ししゃも	アイスランド
シロイトタラ	ノルウェー
ぶり	長崎県
マッシュルーム水煮	岡山県
みかん	愛媛県
ぶどう缶	山形県
いちご	静岡県

給食レシピ紹介(12/19の献立より)

生揚げと野菜のみぞれ煮

材料(4人分)

- ・生揚げ…1丁 一口大
- ・鶏こま肉…60g
- ・玉ねぎ…1/2こ スライス
- ・油…少々
- ・にんじん…1/2本 乱切り
- ・ごぼう…1/2本 乱切り
- ・揚げ油
- ・小松菜…1/3束 3cm
- ・ねぎ…1/2本 小口切り
- ・干し椎茸…2枚 せん切り
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…大さじ1弱
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1弱
- ・だし汁…240cc
- ・大根…1/3本 おろす
- ・おろししょうが…少々

～作り方～

1. にんじんとごぼうは、素揚げする。
2. 油で肉と玉ねぎをよく炒める。
3. 2にだしを入れ、調味し、煮たところに、1と生揚げを入れ、最後に大根おろしとしょうがを入れる。
4. 味を調える。

※給食では、体力向上、カルシウムアップの献立の中で、組み合わせたものです。緑黄食野菜や大豆製品を入れることで、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(水)**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、22日(月)です。万が一、入金を忘れた場合は、21日(日)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。