

# 給食だより

令和4年度  
11月号

家庭数

令和4年10月31日  
西東京市立栄小学校  
柴原 希鈴



寒暖差の激しい日々が続いています。秋から冬へと、体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材を取り入れながら、バランスの良い食事を意識し、音楽会に向けて体調を整えましょう。

## ☆今月の献立から☆

### 2日(水曜日)★群馬県の郷土料理

カツ丼と言えば、ご飯の上に卵でとじたトンカツをのせたものを想像しますが、群馬県ではトンカツにソースがかかったものをごはんにのせていただきます。栄小では豚肉の代わりに鶏肉を使います。ざく煮は角切りのけんちん汁です。

### 8日(火曜日)★西東京市共通メニュー

西東京市栄養士連絡会で考案したメニューです。「野菜をたくさん食べること」を子供たちに意識してもらうために考えたレシピです。詳細は下をご覧ください。

### 18日(金曜日)★カタール料理

サッカーワールドカップが中東アジアにあるカタールで開催されます。現地では、鶏肉や豆を使った料理が好まれています。レンティルは、「レンズ豆」のことです。

### 24日(木曜日)★和食の日

和食は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「いい日本食」の語呂合わせから11月24日が和食の日と制定されました。

## ☆給食試食会を実施しました☆

10月13日に給食試食会を実施しました。昨年に引き続き、規模を縮小してPTA役員、正地区委員、給食委員のみなさんを対象とさせていただきました。栄養士 柴原と(株)東洋食品チーフ 伏見より栄小学校の給食についてお話しさせていただきました。「産地や調味料にこだわって作っていることを知り、驚きました。」「家庭での味付けが濃いことに気づき、薄味を意識しようと思います。」「自宅でも、サラダを生野菜ではなく、野菜を少しゆでて作ってみたらおいしくできました。」など様々な感想をいただきました。引き続き、安全で美味しい給食を届けられるよう、給食室一同努めてまいります。



## 今月の地場産の食材

西東京市共通メニューのキャベツは、都築勲さんより届けてもらう予定です

## ☆地場産農産物を使用した共通献立☆

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。献立名は【キャベツの和風スパゲッティ】です。楽しみにしててください！

都築勲農園 より

キャベツ・青ピーマン・こまつな・セロリ

高田農園 より

しいたけ・ひらたけ

和ファーム より 西東京市農産物キャラクター

キャベツ・だいこん めぐみちゃん



# おすすめレシピ

## 【カリカリ豆サラダ4人分】人気メニューです



豆や野菜が苦手な子も好きなサラダです。  
人気があります。

キャベツ	120g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツは一口大、にんじんは太めの千切り、きゅうりは斜め半月切りにする。</li> <li>② Aを混ぜて、ドレッシングを作る。</li> <li>③ キャベツとにんじんを沸騰した湯でゆで、水気をよくしぼる。</li> <li>④ 水煮の大豆にでん粉をまぶす。</li> <li>⑤ フライパンに油をひき、④を強めの中火で炒める。</li> <li>⑥ きゅうりと③を器に盛り付け、ツナと⑤を添える。</li> <li>⑦ ドレッシングをかけて完成。</li> </ol>
にんじん	小 1/3 本	
きゅうり	1/2 本	
ツナ	1/2 缶	
大豆水煮	一袋	
でん粉	大さじ2	
油	適量	
【A】		給食では乾燥大豆を使いますが、ご家庭でしたら水煮大豆を使うと時間を短縮できます。
りんご酢	小さじ1と1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	適量	
砂糖	小さじ1/2	
こいくちしょうゆ	小さじ1	

## ☆給食費について☆

保護者の皆様より納めていただいた給食費で、給食物資納入業者への支払いを行っています。給食費が未納となりますと、業者への支払いができなくなります。一度の引き落としで、給食費を納入していただきますようご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

毎月13日が栄小学校の給食引き落とし日となっております。前日までに残高を確認し、ご準備のほどよろしくお願いいたします。

11月給食費の引落とし日  
14日(月)

1・2年生 4,370円	} 手数料 +10円
3・4年生 4,640円	
5・6年生 4,900円	

前日までに残高の確認をお願いします。

給食では「地産地消」を推進しています!



「地産地消」という言葉をご存じでしょうか。地域で生産された農林水産物を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通し、子供たちへの地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。