

12月給食だより



11月の食材の主な産地について

令和7年11月25日現在

食品名	産地名	食品名	産地名
さつまいも	千葉	くり	熊本・愛媛・茨城
しょうが	高知	みずな	茨城
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉
にんじん	北海道・青森	さといも	埼玉
かぶ	埼玉	ゆず	高知
はくさい	長野	えのき	福岡
にんじん	北海道	れんこん	佐賀
きゅうり	埼玉	洋なし缶	山形
キャベツ	愛知	メンマ	愛媛
だいこん	西東京市・青森	みかん	愛媛など
にんにく	青森	りんご	長野
じゃがいも	北海道	さば	ノルウエー・アイスランド
こまつな	西東京市	いか	ペルー
しいたけ	西東京市	きびなご	鹿児島
ピーマン	高知	ぶた肉	茨城など
もやし	群馬・栃木	とり肉	岩手など
長ねぎ	岩手	米・もち米	新潟など

《12月のこんだてより》

- ・ 1日 だまこ汁…秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは、ご飯をつぶしてまるめた物です。
- ・ 5日 きゃべすき丼…西東京市共通献立です。
- ・ 17日 シナモン揚げパン…人気の揚げパンに砂糖とシナモンをまぶします。
- ・ 22日 せんべい汁…青森県の郷土料理です。とり肉などでだしをとり、旬の野菜とせんべいを入れて煮込みます。



12/5 共通献立について



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」「野菜をたっぷりたべよう」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意識を深める「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どもたちにさらに意識してもらうため、11月～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場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【きゃべすき丼】です。柳沢小学校では12/5に地場産のキャベツと小松菜を使用します。楽しみにしててください！

補足：西東京市栄養士連絡会について

食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、子ども家庭課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

《残菜調査実施》

11月10日～14日まで、給食委員会が企画した残菜調査を実施しました。

この週はサラダの残菜が全クラスゼロの日もあり、どのクラスも食に対する意識を高め、食品ロスについて考えるきっかけになったかと思います。

残菜がなかったクラスには、給食委員会から表彰状が送られました。

《ランラン旬間》

11月17日～12月5日までは体力向上をねらいとしたランラン旬間です。

体力は運動、食事、睡眠の3つが重要です。特に食事では、筋肉の元になるたんぱく質(肉・魚・大豆・卵・乳製品など)、エネルギー源(米・パンなど)となる炭水化物を朝食でしっかり摂って登校しましょう。時間のない時は、おにぎり+みそ汁だけでも午前中の活力源になります。

《12月の地場農産物》

田倉農園さんから小松菜、大根、キャベツ。高田農園さんからしいたけが届く予定です。