



# 給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校  
令和5年11月15日

今年は11月に入っても暑い日が多く、なかなか季節が進みませんでした。日が短くなってきて、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は冷え込むようになってきたので、昼間の暖かさでちょっと油断してしまうと、風邪をひきやすい季節です。免疫力を高めて、風邪をひきにくい体作りを心がけましょう。

## ❀めぐみちゃんメニュー❀

産業振興課では地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内産農産物を使用したメニューを市内小中学校の児童・生徒から募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売しています。本校からは4つのメニューが採用されました。テイクアウトもできるお店が多いのでテイクアウトしてみましたが、どれも工夫を凝らしたメニューで素晴らしいので少し紹介します。販売期間は12月17日(日)までです。

### ★1年C組      さん 考案

#### 「西東京産さつまいもパウンドケーキ」



さつまいも、にんじん、かぼちゃが入っています。さつまいもの自然な甘みがおいしいパウンドケーキでした。

### ★2年C組      さん 考案

#### 「手羽元とさつまいも入り野菜たっぷりスープ」



柔らかい手羽元と、さつまいも、大根、キャベツなど野菜がたっぷりで、体が温まるバジル風味のスープでした。

### ★2年D組      さん 考案

#### 「さつまいも×かぼちゃカレー」



さつまいもとかぼちゃがスパイスの効いたカレーによく合います。ごはんものでかわいい顔が付いていました。

### ★3年A組      さん 考案

#### 「鮭とかぼちゃの濃厚シチュー」



シチューの中に大きめに切った鮭とかぼちゃが入っています。ごはんのおかずになる濃厚な味わいでした。

## ☆給食でもめぐみちゃんメニューを作ります☆

応募されたメニューの中から3つのメニューを、給食向けに少しアレンジして11月の献立に取り入れました。メニューを考案した生徒のコメントを紹介します。どんな料理かは当日の給食をお楽しみに！

### ★2年A組      さん 考案

11月16日(木)

#### 「西東京はくさいくりいむスープ」

- 🍷和ファームさんの白菜と大根を使用
- 🍂秋なので、温かい食べ物だったら良いなと思って作りました。

### ★2年A組      さん 考案

11月22日(水)

#### 「具だくさんめぐみちゃんロールキャベツ」

- 🍷和ファームさんのキャベツと大根を使用
- 🍂秋の食材を使って、めぐみちゃんをイメージして作りました。

### ★1年B組      さん 考案

11月29日(水)

#### 「秋冬野菜のめぐみケーキ」

- 🍷中野農園さんの小松菜を使用
- 🍂西東京市の野菜がたくさんめぐまれていることがわかるケーキにしました。

## 📖読書月間コラボメニュー📖

11月の読書月間に合わせて、読書部の皆さんが提案してくれた本の料理を作りました。本当の料理は作者にしかわかりませんが、本を身近に感じる機会になっていたら嬉しいです。ここでは、実際に給食で提供した料理と、提案してくれた読書部の皆さんからの選んだ理由やコメントを紹介します。

### 2日(木)「給食のおにいさん」 遠藤彩見 著 / 幻冬舎

調理過程の文章で既に頭の中に入ってくるおいしそうな料理の姿。それに加え「トロッ」や「カリッ」などのおいしそうな擬音。そもそもレンコンと里芋が好きなので選びました。



### 10日(金)「ぐりとぐら」

中川李枝子 作・大村百合子 絵 / 福音館書店

小さいころに読んでおいしそうと思っていたからです。また、実際に作ってみたいと思っていました。平仮名で表記されかわいらしく、「ばたーをぬって」など作る工程が想像しやすく書いてあります。出来上がりは“ふんわりと”とおいしさが伝わるような表現で森の動物たちがたのしそうに食べているところから、ずっと食べてみたいと思っていました。



### 9日(木)「食堂かたつむり」 小川糸 著 / ポプラ社

一つ一つの表現がとてもおいしそう。例えば、「コトコト煮込み」など細かい表現が、きれい。「ジューテム」の意味は日本語で「愛している」。ジューテムスープを作ったのは、好きな人の前でも緊張しないで、胃に入りやすいようにスープにしたそう。



図書室にも展示してあるのでぜひ読んでみてください。



## 10月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県	ブラックマッペもやし	栃木県
豚肉	茨城県	大葉	愛知県
鶏肉	茨城県	かぼちゃ	北海道
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
いか	ペルー	にんにく	青森県
さば	ノルウェー	ブロッコリー	西東京市・長野県
ます	ロシア	カリフラワー	長野県
ししゃも	ノルウェー	なす	栃木県
玉ねぎ	北海道	かぶ	青森県・埼玉県
じゃが芋	北海道	ピーマン	茨城県
にんじん	北海道	れんこん	茨城県
キャベツ	西東京市・長野県・山梨県・愛知県	にら	茨城県
小松菜	西東京市	さつまいも	千葉県・徳島県
ほうれん草	栃木県・群馬県	なめこ	長野県
里芋	埼玉県	まいたけ	新潟県
長ねぎ	青森県	しめじ	長野県
大根	北海道・千葉県	栗	熊本県・大分県
きゅうり	埼玉県・千葉県	ブルーベリー	西東京市
ごぼう	青森県	りんご	秋田県
白菜	長野県	柿	西東京市

