



環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

～ 6月の献立より～

- ☆ 4日→かみかみメニュー
・ 6月4日から歯と口の健康週間に合わせ、噛み応えのある食材を取り入れた献立です。雑穀、ごぼう、じゃこを使ったメニューです。
- ☆ 10日→あじさいゼリー
・ 入梅献立から、デザートは6月の季節の花「あじさい」に見立てたゼリーです。
- ☆ 11日→焼肉ロールトースト
・ 食パンに味付けした豚肉とチーズ、キャベツをのせてアルミホイルで包んでオーブンで焼きロールにして提供します。
- ☆ 12日→勝運カツ（かつんかつ）
・ 西東京市の姉妹都市の千葉県勝浦市のご当地グルメを取り入れました。勝浦市で水揚げ量の多いカツオをパン粉つけてフライにしました。勝浦市の給食でも食べられています。
- ☆ 21日→夏至の献立 たこ飯
・ 1年で最も昼が長い日を夏至といい、夏至から11日目を半夏生と呼びます。関西では、夏至から半夏生までの間にタコを食べる習慣があります。

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！

まめ
豆類・豆製品
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

ごま
種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ
海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさ
野菜類
(緑黄色野菜、淡色野菜)

さかな
魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ
きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも
いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイ」は杏林予防医学研究所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

西東京市には、たくさんの農園があり、給食では旬の野菜や果物などの地場農産物を使っています。旬の野菜は新鮮で、おいしく顔の見える生産者さんなので安心です。

【今月の地場野菜】

- ・都築塾さん…きゃべつ・玉ねぎ・ズッキーニ
きゅうり・いんげん・枝豆
 - ・和ファーム…大根・きゃべつ
- などを予定しています。



【4月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	玉ねぎ	栃木	うど・アスパラ	神奈川・静岡	きゃべつ・赤パプリカ・セロリー
青森	にんにく	長野	しめじ・えのき	兵庫	ちりめんじゃこ
鹿児島・熊本	じゃがいも・ごぼう	愛知	ブロッコリー	新潟	米・舞茸
千葉	大根・スナップエンドウ・かぶ	茨城	ねぎ・ピーマン・れんこん	愛媛	清見オレンジ・なつみ
埼玉	里いも・小松菜・ほうれんそう	群馬	きゅうり・もやし・新玉ねぎ	西東京市	ほうれん草・レタス
高知	生姜・デコボン	徳島	人参	牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

