

# 給食だより



令和7年5月14日  
西東京市立田無第三中学校

## 生活リズムを整えよう



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れをとり体力を回復させるために十分な睡眠をとることも大切です。



## 運動会にむけて～熱中症の予防～

運動するときは、多くのエネルギーや栄養素が必要です。毎日3食きちんと食べましょう。また、1日に必要な水分の半分は食事に含まれている水分です。特に朝ごはんを食べることが、熱中症の予防には大事なので、朝ごはんを食べて登校しましょう。

牛乳はカルシウムが豊富です。特に成長期の中学生には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要です。運動後に乳製品に含まれているたんぱく質をとると発汗機能が高まるといわれています。熱中症予防のためにも牛乳を飲みましょう。

ごはんをしっかり食べよう



給食の牛乳を残さず飲もう



### こまめに 水分補給



運動中はこまめな水分補給を心がけましょう。水筒は家に帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



# 給食レシピ



5月8日(木)  
給食献立



## なすとトマトのパスタ

### 材料 (2人分)

なす...1本  
にんじん...1/4本  
セロリ...1/4本  
玉ねぎ...1/4個  
ベーコン...2枚  
鶏ひき肉...30g  
にんにく...1/2片  
唐辛子...1/2本  
油.....大さじ2

A トマトペースト...大さじ2  
トマト水煮缶...100g  
砂糖....小さじ1/2  
塩・こしょう....少々

スパゲティ....160g  
ゆで塩...適宜

### 作り方

1. なすは厚めのいちよう切り、にんじんは千切り  
セロリ・玉ねぎ・ベーコンはみじん切り、唐辛子  
は輪切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油とにんにく、唐辛子を入れて中火に  
かけ、香りがたったら鶏ひき肉・ベーコンを炒める。  
肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、セロリを  
炒め、しんなりしたら、なすを加えて炒める。
3. 2のフライパンにAを加えて5~10分ほど煮る。
4. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゆで塩を加え  
スパゲティを袋に表示してある茹で時間を目安に、  
茹でる。
5. 3のフライパンに茹で上がったスパゲティを加えて  
さっと和え、塩・こしょうで味をととのえる。

## 七色お和え

### 材料 (2人分)

かぼちゃ...100g  
揚げ油...適宜  
さやいんげん...4本  
ごぼう...10cmくらい  
にんじん3cm...くらい  
切干大根...5g  
白みそ...大さじ1  
さとう...少々

### 作り方

1. かぼちゃは1cm厚のいちよう切りにし、油で揚げる。  
ゴボウはささがき、にんじんは拍子切りにして茹でる。  
いんげんは茹でてから2~3cm長さに切る。  
切干大根は水で戻してから茹で2~3cmくらいに切る。
2. 白みそ、白すりごま、さとうを合わせておき、  
下ごしらえの済んだ野菜を和える。

## オレンジスフレ

### 材料 (4人分)

生パン粉...30g  
みかんジュース...40ml  
生クリーム...大さじ2  
クリームチーズ...50g  
粉チーズ...大さじ1  
さとう...大さじ3  
たまご...Sサイズ1個  
みかん缶...飾り用適宜

### 作り方

1. 生パン粉はオレンジジュースにひたす。
2. クリームチーズ、さとうを混ぜ合わせ、生クリームを  
加えてさらに混ぜる。溶き卵を少しずつ加えて混ぜ  
粉チーズを加えてさらに混ぜる。1の生パン粉も加えて  
混ぜる。マフィン型に分け、飾り用みかんをのせる。
3. 170度に熱したオーブンで15~20分焼く。