

給食だより



令和7年6月12日
西東京市立田無第三中学校

6月は食育月間 「食べる力」=「生きる力」

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、生涯にわたる食を通じた健康づくりのために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。自分の体を大切にして健康に過ごすために、どんなことを意識して食べると良いのか考えみましょう。

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で
主食・主菜・副菜を毎日
そろえて食べる子供は
5人中3人しかいません



【地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3】食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日**野菜料理**を5皿程度!
果物も取り入れよう!

野菜 (20歳以上) の
摂取目標量
1日350g以上

健康日本21(第三次)

主食 ご飯・パン
・めんなど

エネルギーの
もとになる

主菜 肉・魚・卵
・大豆など

からだをつくる
もとになる

副菜 野菜・いも・
きのこ・海藻など

からだの調子を
ととのえる

GOAL 2 適切な食塩摂取を!



適塩Point!

★調味料は
味をみてからかけましょう!

食塩 (20歳以上) の
摂取目標量

1日7g未満

健康日本21(第三次)

★栄養成分表示(食塩相当量)
を活用して料理の組み合わせ
を考えましょう!

栄養成分表示(1個当たり)

熱 量	00kcal
たんぱく質	00g
脂 質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

野菜摂取目標
季節の野菜を取り入れて
1食で120gをめざそう!

野菜120gの目安は…
【生野菜で両手1杯分】
【加熱後で片手1杯くらい】



給食レシピ



6月10日(火)
給食献立



肉汁つけうどん

材料 (2人分)

豚こま肉... 80g

干し椎茸... 1個

油揚げ... 1枚

小松菜... 2株

長ねぎ... 1/2本

白ごま... 大さじ1

酒... 小さじ2

醤油... 出汁の味をみて調整

塩... 出汁の味をみて調整

出汁... 350cc

※給食では煮干と鯖節の合わせ出汁

ゆでうどん... 適量

作り方

1. 干し椎茸は水で戻し、薄く切る。
油揚げは1cm幅の短冊切り。
小松菜はよく洗いザク切り。長ねぎは小口切りにする。
ごまは乾煎りしておく。
2. 出汁の中に酒と豚肉を入れ、アクを取りながら火を通す。
3. 干し椎茸、油揚げを入れて中火で5分ほど煮る。
4. 小松菜、長ねぎを入れ、醤油・塩で味を整える。
5. いりごまを加えて、つけ汁の完成。

★肉と野菜が入った肉汁つけうどん。

うどんを汁に入れて少し煮込んでもおいしいです。

給食では積極的に地場野菜を使用しています



肉汁つけうどんに使用した小松菜は、三中のすぐ近くにある畑で育った小松菜でした。



6月26日の給食にも、地場のとうもろこしを茹でて出す予定です。

現在、甘さを蓄えながらおいしく成長中。食べるのが待ち遠しいですね。

おいしい野菜を
たくさん食べてね。



西東京市農産物キャラクター：めぐみちゃん