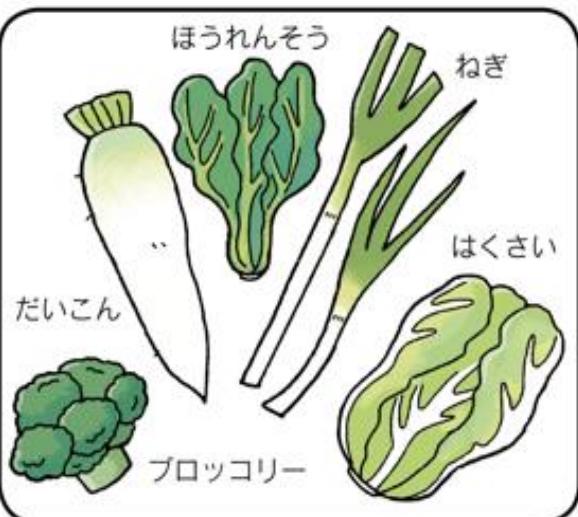


令和7年12月12日
西東京市立田無第三中学校

給食だより



冬野菜を食べて体の調子を整えよう

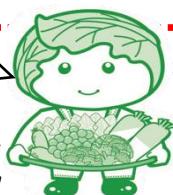


自然のなかで、よいタイミングで育った野菜は味が良く、栄養価も高い特徴があります。冬野菜には、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高める効果があるので、積極的に食べて体の調子を整えましょう。寒さで凍らないように糖度を上げて育った野菜の甘さを味わってみてください。

給食では、西東京市産の地場野菜を積極的に使用しています。

【今月の給食で使用する地場野菜】
白菜・大根・かぶ・里芋・小松菜

西東京市のとれたて
新鮮な野菜を食べてね♪



給食委員会考案の地場野菜メニュー

1月の給食で、本校給食委員が考えた『西東京市の冬野菜を使ったメニュー』を出します。給食委員会で、アイディアを出し合い、使用食材や調理工程などを考慮して、給食献立に採用するメニューを決めました。

採用メニューは、

【しめじとほうれんそうのみぞれにパスタ】

【かぶのポトフ】

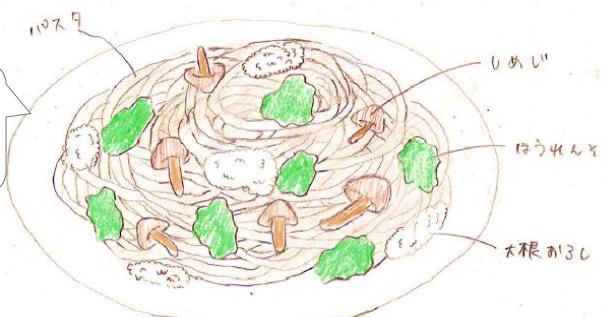
【西東京市の冬野菜グラタン】です。

1月29日(木)、30日(金)の給食で、上記メニューを出す予定です。
お楽しみに♪

2年A組 給食委員考案

【しめじとほうれんそうのみぞれにパスタ】

*地場野菜を使用したメニューのため、納品の都合により、
使用食材を変更することがあります。



給食レシピ

紹介



12月9日実施

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
にんにく	一片（すりおろす）
しょうが	一片（すりおろす）
玉ねぎ	大1個
にんじん	1/2本
ごぼう	100g (30cmくらい)
大豆(水煮)	50g
ピーマン	1個
油	大さじ1

カレー粉	大さじ1~2
水	100cc
ウスター・ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

塩・こしょう（適宜）
ごはん 適量

ごぼう入りドライカレー

- 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ピーマンはみじん切り。
- フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。
- 肉の色がかわったら、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れて、よく炒める。
- 大豆の水煮、ピーマンを入れて炒める。
- カレー粉を入れて炒め、水を加え、ソース・ケチャップ・しょうゆを加え煮る。
(※辛さはカレー粉の量で調整)
- 塩・こしょうで味を整える。

★ごはんにかけて完成

材料（4人分）

さつまいも	中1本(200g)
バター	10g
さとう	15g
牛乳	大さじ1~2
卵黄	1/2個分
※つやだし用	

スイートポテト

- さつまいもを蒸す。竹串をさしてスッと通るくらい柔らかくなるまで蒸す。
- さつまいもの皮をむき、つぶして、バター・砂糖・牛乳を混ぜる。
(かたさは牛乳の量で調整)
- 形を整え、表面に卵黄を塗る。
- トースターで、焼き色がつくまで焼く。

★さつまいもは、時間があれば電子レンジよりも蒸し器で蒸すと、甘いふかし芋になります。

●お願い

給食当番の人はマスクを忘れずに家から持ってきてください。
給食当番エプロンセットは、洗濯・アイロンがけをしてから学校に必ず返却してください。

