給食だより



令和８年10月28日
西東京市立田無第三中学校

PTA給食試食会を行いました

10月14日(水)、PTA文化厚生委員会主催の給食試食会を行いました。食後のアンケートでは「とても美味しかった」「家でも作ってみたい」とのお声を多数いただきました。学校ホームページにも試食会の様子がアップされていますので、ぜひご覧ください。試食会でいただいたご意見は全て給食スタッフと共有し、今後の給食活動に活かしてまいります。



キムたくごはん　沢煮わん
鶏肉とじゃが芋の揚げ煮
牛乳

キムたくごはん

材料	分量（４人分）	切り方	作り方
ごはん	お茶碗４杯		① フライパンに油を入れ、ベーコン・キムチ・たくあん を炒め、しょうゆ少々で香りをつける。 ② ごはんに①を混ぜて出来上がり。
白菜キムチ	４０ｇ	粗めのみじん切り	
たくあん	４０ｇ	粗めのみじん切り	
ベーコン	２枚	粗めのみじん切り	
しょうゆ	少々		
サラダ油	大さじ１		

市内共通献立について

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを意識してもらえるように、10月～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は「麻婆キャベツ」です。田無第三中学校では、11月16日(月)に地場産のキャベツ・にんじん・小松菜を使用して作る予定です。



麻婆キャベツ

材料	分量（4人分）	切り方など
豚ひき肉	80g	
酒	小さじ１	豚ひき肉下味
しょうゆ	小さじ１	
油	小さじ２	
にんにく	1/2片	みじん切り
しょうが	１片	みじん切り
にんじん	1/3本(50ｇ)	短冊切り
干椎茸	１～２個	みじん切り
生揚げ	１枚(200g)	
キャベツ	1/4玉(250g)	
砂糖	小さじ２	
しょうゆ	大さじ１	
酒	小さじ２	
赤みそ	大さじ１	
豆板醤	小さじ1/4	
小松菜	１株(50g)	ザク切り
長ねぎ	1/2本(50g)	小口切り
かたくり粉	大さじ１	水ときかたくり粉
水	大さじ３	
ごま油	小さじ１	

【下準備】
・豚ひき肉に下味をつける
・干椎茸は水で戻してみじん切り
・野菜は切っておく

① フライパン（中華鍋など大きいサイズのほうが作りやすい）に油を入れ、にんにく、しょうが を炒め、豚ひき肉を炒める。

② にんじん、椎茸を入れる。

③ 生揚げ、キャベツを入れて炒める。

④ 調味料と水 50cc(分量外)を加え、キャベツがしんなりするように炒める。

⑤ 小松菜、長ねぎを入れて火を通す。

⑥ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

⑦ ごま油で香りをつけて仕上げる。

✿ご家庭で作りやすいレシピにアレンジしています