

11月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域とれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

学校給食に地場産物を活用する効果

<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
--------------------------------	---	----------------------------------

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

出典：学校給食 第75巻第10号

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立

と検索！

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



調理場を知るうさぎ ~手づくり準備室~

手作り調理室は、ハンバーグやコロッケ、グラタンなどを作るための部屋です。ハンバーグを作っている様子をお伝えします。



<p>①かくはん作業</p> <p>写真のかくはん機は、ハンバーグや肉団子などの肉だねを作るために、ひき肉とたまねぎやにんじんなどの野菜、調味料を自動で混ぜることができます。</p>	<p>②成型作業</p> <p>ハンバーグやコロッケなどは、成型機を使います。1人分の量を均等に分けて楕円型にすることができます。</p>	<p>③並べ作業</p> <p>成型した肉だねはホテルパンに並べて、揚物・焼物調理室の蒸気コンベクションオーブンで加熱します。</p> <p>★出来上がった今日の給食がこちら★</p>
---	---	--

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『ばばあちゃんの なぞなぞりょうりえほん むしばんのまき』 さとう わきこ 作 福音館書店

おもしろいことが大好きで、いつも元気なばばあちゃん。料理だってなぞなぞしながらやるのです。さてばばあちゃんのびっくり料理、今回はむしばんづくりに挑戦です。ばばあちゃんがつくる「むしばん」には、ダンゴムシがはいっているんです。本当に食べられるの？それが食べられるんです。あっと驚くばばあちゃん特製むしばん。さあ、みんなでいっしょにむしばんをつくろう。ばばあちゃんの楽しい料理絵本です。

引用：福音館書店

11月20日のメニュー ピーチ蒸しパン

材料 (6人分)	作り方
ホットケーキミックス 150g	<p>① 桃缶は汁を切って刻む。 ② ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖、サラダ油をダマにならないように混ぜる。 ③ ②に①を混ぜ合わせる。 ④ ③の生地を紙カップに入れて、強火で約20分蒸す。</p>
卵 1個	
牛乳 80cc	
砂糖 大さじ2	
サラダ油 大さじ1/2	
桃缶 120g	
紙カップ 6枚	

Let's English! の答え さとも→taro キャベツ→cabbage こまつな→Japanese mustard spinach(Komatsuna) だいこん→Japanese radish ねぎ→green onion はくさい→chinese cabbage ブロッコリー→broccoli なし→pear

11月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	給食回数	給食目標		感謝の気持ちをもつて食べよう	
		20回	こんだて	ざいりよりうちはたつき	こんだてメモ
1 金	ごはん もやしのおやき のいためもの りんごゼリー*1	ごはん ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	こんだてメモ
5 火	チキンストロガノフ さつままいもサラダ	こめ あがら さとう パター りんごゼリー	ヨーグルト とりにく なまクリーム だいず ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり えだまめ レモン	*1「とさんこじる」は、北海道の郷土料理です。漢字では道産子と書き、北海道の言葉です。みそとバターの香るみそ汁です。 *2「とじる」は、大豆を水に浸し、すりつぶしたものを入れ、たみそ汁です。宮城県の郷土料理です。
6 水	ふたばろけめし*3 みかん	こめ あがら さとう ごまあがら でんがん トツツ	ぎゅうにゅう がたにく わかめ とりにく	たけのこ にんじん グリンピース にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり えだまめ レモン	*3「とんどろけめし」は、鳥取県の郷土料理です。豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯のことを言います。「とんどろけ」とは、方言で雷のことです。油を熱したフライパンに豆腐を入れたらバリバリと雷のような音がなることからこの名がついたそうです。
7 木	てづくりふりかけ いかのかりんあけ(2まい) こまつなとえのきのおひたし こじる*2	こめ ごま さとう でんがん あがら	ちりめんじゃこ こんが かつお節 いか だいず なまにく とうが しょうが あがらあげ とうにゅう みそ	しょうが こまつな もやし えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう にんじん	
8 金	とんどろけめし*3 ミックスフルーツ	こめ おおむぎ あがら さとう でんがん	とうが あがらあげ とりにく きゅうにゅう さけ	ごぼう にんじん グリンピース しょうが だいこん えのきたけ もも ようなし ハインアップル	
11 月	はいがパン ラザニア りんごゼリー	はいがパン マカロニ あがら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう がたにく チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト はくさい とうもろこし にんじん ほうれんそう りんご	
12 火	コーンとベーコンのこぼん チーズ入りオムレツ(ケチャップ) プロッコリーとキャベツのサラダ 鮎バスソース	こめ あがら さとう フレッシュドレッシング マカロニ	ベーコン チーズ ワインナー たまご	とうもろこし パセリ ほうれんそう プロッコリー キャベツ にんじん きゅうり パプリカ はくさい たまねぎ	
13 水	はつがけんまいりごはん すしやきふつに ししゃものごまあけ くきわかめときゅうりのいためもの	こめ げんまい さとう あがら こむぎこ ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう がたにく とうが ししゃも とりにく わかめ	にんじん はくさい しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	
14 木	ごはんな さかなのてりやき ひじきのいるどりに ゆばいりすましじる♡ ハートにんじんDay	こめ さとう でんがん あがら	ぎゅうにゅう メダイ ひじき ベーコン ゆば とうが わかめ	しょうが ピーマン パプリカ だいこん はくさい にんじん ごまつな	
15 金	たんぱんクリームスパゲッティ じゃがいものいためもの じゃかわたせなしゼリー	スパゲッティ あがら さとう こむぎこ パター じゃがいも りんごゼリー なしゼリー	ぎゅうにゅう がたにく みそ なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが ごねぎ にんじん	
18 月	あきのおりごはん きせいでんご*4 こもちみそじる みかん	こめ もちごめ くり さとう あがら さとう でんがん じゃがいも	とりにく きゅうにゅう とうが たまご ひじき かまぼこ みそ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん プリンピース たけのこ たまねぎ ねぎ みかん	
19 火	ごはんな はるまき きゅうりとハムのピリからあえ キムチチヂメ	こめ あがら ごまあがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき ハム がたにく とうが	きゅうり もやし キムチ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ	*4「きせいでんご」は、水を切って形を整え、蒸し焼きにした鶏ひき肉や卵、野菜を混ぜて形を整え、蒸し焼きにした料理です。
20 水	みそにこみょうどん スイートポテトフライ ピーチむしパン⇒裏面にレンジビを掲載!	うどん あがら さつままいも ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	しいたけ はくさい ねぎ ごまつな しょうが にんにく	今月の絵本給食は、 20日の「ピーチむしパン」で 絵本のあらすじは、裏面へ! →→→
21 木	ミルクパン ワインナーとやさいのソテー カレークレームに フルーツポンチ	ミルクパン あがら さとう じゃがいも パター こむぎこ りんごゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン トマト プロッコリー マッシュルーム パインアップル	
22 金	わかめごはんな おでん まめあじのからあげ(2ほん) きんぴらごぼう	こめ さとう でんがん あがら	わかめ きゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんが あじ がたにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	
25 月	とりのてりやきとどん れんこんサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃのみそじる	こめ さとう でんがん じゃがいも ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく みそ	りんご れんこん にんじん かぼちゃ	11月24日(和食の日) みなさんは和食が好きですか?和食は日本人の伝統的な食文化として、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。みんなのくくるりんキッチン東調理場では、みなさんが和食文化に触れ、その魅力に気づき、和食を引き継ぐための1つの機会として、積極的に和食を取り入れていきます。
26 火	こめこのたちペジドライカレー たちプロサラダ ふわとろなまごスープ	こめ あがら さとう こめこ ごまあがら でんがん	ぎゅうにゅう きゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん プロッコリー パプリカ トマト プロッコリー とうもろこし えのきたけ ねぎ ごまつな	~今月の注目食材~ 花 正確には、花のつぼみを食べています。プロッコリーのほかに、カリフラワーやみょうが、菜の花、ふきのとうなども花を食べる野菜です。 出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)
27 水	ごまトースト チリコンガン しめじとパプリカのマカロニソテー	しゃくパン パター さとう こま あがら でんがん マカロニ	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト	
28 木	マーボーさいいめん くきわかめいりちゅうかうかスープ あべかわわかめちや	ちゅうかめん あがら さとう でんがん	ぎゅうにゅう がたにく わかめ	たまねぎ なす たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しょうが えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ	
29 金	キャロットライス チキンステュードのバーベキューソースかけ わかめともやしのサラダ やさしいつばりシチュー	こめ パター あがら さとう でんがん わかめ ドレッシング じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまクリーム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり プロッコリー はくさい	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。
下のQRコードからアクセスしてください。



〈立川市学校給食における食物アレルギー対応方針〉
(Instagram: みんなのくくるりんキッチン)

Let's English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

15日に立川産の梨を加工した「たちかわさんなしゼリー」を提供します。

今月の立川産
さといも・キャベツ・ごまつな
だいこん・ねぎ・はくさい
プロッコリー・なし

基準	エネルギー
今月の平均	639kcal
国の基準	650kcal

たんぱくしつ	たんぱくしつ
摂取エネルギー-全体の	16%
摂取エネルギー-全体の	13~20%

東調理場(小) <みんなのくくるりんキッチン>

~ 白衣について ~

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらしますので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンかけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

立川産 ~今月の注目食材~

プロッコリー

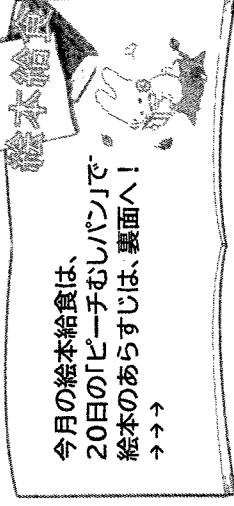
クイズ!

プロッコリーはどこをたべているのかな?

→答えはこんだてメモの一番下です!

11月26日(いいプロッコリーの日)
プロッコリーは11月から3月頃が美味しく食べられる旬と言われます。12・21・25・26・29日の給食には立川産のプロッコリーを使用しています。

*4「きせいでんご」は、水を切って形を整え、蒸し焼きにした鶏ひき肉や卵、野菜を混ぜて形を整え、蒸し焼きにした料理です。



今月の絵本給食は、
20日の「ピーチむしパン」で
絵本のあらすじは、裏面へ!
→→→

11月24日(和食の日)
みなさんは和食が好きですか?和食は日本人の伝統的な食文化として、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。みんなのくくるりんキッチン東調理場では、みなさんが和食文化に触れ、その魅力に気づき、和食を引き継ぐための1つの機会として、積極的に和食を取り入れていきます。

~今月の注目食材~ 花
正確には、花のつぼみを食べています。プロッコリーのほかに、カリフラワーやみょうが、菜の花、ふきのとうなども花を食べる野菜です。
出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)