

給食だより 11月号

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



献立より

11月4日(水) 白身魚の紅葉焼き

秋にちなんだ献立です。すりおろした人参にマヨネーズであえ、魚の上かけて焼きます。焼きあがりの色を紅葉をイメージして作ります。

11月12日(木) 13日(金) カルシウム・鉄分を高める献立2日間

2. 3年が骨密度測定と貧血検査を13日に行います。前日の12日と当日13日によい測定値が出せるように、カルシウムと鉄分を多く含んだ献立を考えました。12日(木) がんもどきのすまし汁(かぶの葉・がんもどき)。がんもどきは、京がんもを使用します。ひじきのゴママヨネーズ(ひじき)、13日(金) じゃがいものみそ汁(豆腐、小松菜)意識するように食べてください。

10月18日(水) 宮城米の日

今年も宮城から農家の人たちの丹精こめた新米が届きました。豊島区の小・中学校に無償で届きます。豊島区は、宮城県と平成17年に相互交流を行いました。

10月19日(木) 食育の日の献立

「ぶりんめし」は熊本県の郷土料理です。豆腐を使った混ぜごはん、法事や仏事の時にされる精進料理なので、本来は肉や魚は使いませんが給食では、旨みを出すために鶏肉を使用しています。また、とびうおのつみれ汁は、東京都八丈島産のとびうおを使用しています。

10月20日(金) 秋色アッフルポンチ

秋の紅葉をイメージして作ったポンチです。紅茶ゼリーを秋色に見立て、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶を入れ、りんごジュースをシロップ代わりに入れます。

千川中学校食材 10月

卵(青森)、大豆(北海道)、もやし(栃木、千葉)、生姜(高知)、ごぼう(青森・茨城)、大根(北海道・青森)、えのき(新潟・長野)、小松菜(東京・埼玉)、いんげん(千葉・長野)、玉葱(北海道)、キャベツ(長野・群馬)、きゅうり(栃木・埼玉・群馬)、長葱(秋田・青森・新潟)、にんにく(青森)、えりんぎ(長野)、里芋(千葉)、ほうれん草(群馬)、人参(北海道)、さつまいも(千葉)、葉ねぎ(静岡)、ブロッコリー(北海道)、かぼちゃ(北海道)、じゃがいも(北海道)、かぶ(青森)、しめじ(長野)、青梗菜(千葉、埼玉)、ピーマン(茨城)、パセリ(千葉・長野)、白菜(長野)、りんご(山形)、糸三つ葉(埼玉)、柿(新潟) 鮭(チリ)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、いか(青森)、えび(インドネシア・チリ)、ししゃも(ノルウエー)、牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)