

# 10月給食だより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511

## 6年生

### 家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、「家庭科の授業とのコラボ給食」の取り組みを行っています。  
1学期に各校の6年生が、家庭科の授業で献立の立て方を学び、一食分の給食を考えてくれました。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立が続々と集まってきました。各クラスで選ばれた2つの代表献立のうち、1つが実際に給食として登場します。今年度は8校21クラスの献立が提供される予定です。今月から、順次、給食に登場しますので、どのような給食となったのか、お楽しみに！



#### 新生小 6年 1組

- ・牛乳
- ・親子丼
- ・色どりバターソテー
- ・わかたまじる

こだわりポイント

栄養バランスの良いごはん、彩りも考えました。バターを使うことで香ばしく、見た目も美しいソテーにしました。



#### 幸小 6年 2組

- ・牛乳
- ・ガーリックライス
- ・白身魚のプロバンス風
- ・ポテトカルボナーラ
- ・ABCスープ

こだわりポイント

献立を作るのは難しかったです。野菜をおいしく食べられるように、みんなが好きな料理に入れました。



#### 第九小 6年 3組

- ・牛乳
- ・きのこことさつまいものごはん
- ・カリッとあげたとうふコロケ
- ・レンコンきんぴら
- ・具だくさん汁

こだわりポイント

季節の野菜や食材をたくさん使いました。主菜のとうふコロケは、カリッとした食感を意識して材料を考えました。食感や見た目、バランスについてよく考えられるようになりました。



#### 大山小 6年 1組

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・白身魚のハーブ焼き
- ・きのこほうれん草のソテー
- ・具だくさんスープ

こだわりポイント

秋～冬に旬の魚をハーブと一緒に焼いて、新しいメニューを考えました。ハーブの香りを楽しみながら、おいしく食べてください。

#### <給食費を改定しました！>

昨今の急激な物価高騰を踏まえ、以下のとおり10月から給食費を改定(増額)しました。

学年	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
1食単価	296円(25円増)	315円(27円増)	334円(28円増)	387円(33円増)

給食費は、給食で使用する食材料を購入する予算の根拠となります。適切な給食費を定めることで、引き続き児童・生徒に安全・安心な栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

なお、児童・生徒分の給食費は令和6年度より無償化していますので、今回の改定による保護者負担の変更はありません。



#### 今月の注目!ベジタブルチンゲンサイ

日本でもっとも知られている中国野菜のひとつで、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・鉄分を多く含みます。栽培しやすく、成長が早いので、消費量の多い都市の近郊で栽培されています。炒めてもゆでて量が変わらず、しゃきとした歯ざわりが楽しめます。

- 【10月の給食】
- ・もやしとチンゲン菜のごま和え
  - ・チンゲンサイのクリームスープ
  - ・卵とチンゲンサイのスープ
  - ・中華丼

10月はチンゲンサイの料理が4回登場します！献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考:イラスト版イラスト版食材図鑑

#### としよ給食

#### 「そらとぶてつぱん」より「やきそば」が登場します！

「あっつ、やけどするがな！」と鉄板の上で大暴れするあつがりのお好み焼き。見かねたてつぱんがふわっと飛び上がり、「どこでもすきなところつれてったるわ！」とお店を旅立ちます。遊園地や町を超え、とうとう海へ。

作 : 岡田よしたか  
出版社 : ひかりのくに



参考:ひかりのくに



#### 給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。ぜひご参加ください！

- 開催日時 : 令和7年11月12日(水) 11時30分～12時30分  
 開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市泉町1156-18)  
 試食する給食 : 東調理場中学校(カレーライスを試食していただきます。)費用は、387円です。  
 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名  
 定員超過時は、1学期の試食会に参加されていない方を優先とした抽選となります。  
 申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(527-2160)での受付  
 (10月6日(月)8:30～10月17日(金)17:00)  
 参加の可否は、10月27日(月)までにお知らせします。  
 問い合わせ : 学校給食課 東調理場係 電話 042-527-2160

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム