11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年生食育授業「給食の献立を考えてみよう」

1学期に実施した食育授業で、各校の6年生が、栄養士から献立の作成方法や給食のルールを学び、給食1食分の献立を考えました！たくさんあるルールを守って、みんなが喜ぶような料理を想像しながら作成した、工夫を凝らし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9校23クラスの献立が提供される予定です。先月から、順次、給食に登場しています。考えた献立がどのような給食になって届くのか、お楽しみに！

若葉台小 6－1
- 牛乳
- バターロールパン
- ピザ風チキン
- マカロニサラダ
- クリームシチュー

こだわりポイント
たくさんの野菜を使って、全体の彩りをよくしました。

西砂小 6－2
- 牛乳
- キムチごはん
- チヂミ
- ほうれん草ともやしのナムル
- わかめスープ

こだわりポイント
旬の野菜やきのこを使うことや、「キムチごはん」を、主食にした韓国料理にしました。

大山小 6－2
- 牛乳
- きなこ揚げパン
- てりやきチキン
- キャベツのソテー
- 具だくさんスープ

こだわりポイント
献立作成にはルールがたくさんあり、ルールを守って作成しました。

新生小 6－1
- 牛乳
- ごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- ほうれん草とキャベツのごま和え
- 里いもと豆腐のみそ汁

こだわりポイント
野菜をたくさん使い和食の献立にしました。

上砂川小 6－1
- 牛乳
- ミルクパン
- ホキのエスカベッシュ
- ブロッコリーとじゃこのサラダ
- ボルシチ

こだわりポイント
「ボルシチ」にはたくさんの野菜を使いました。

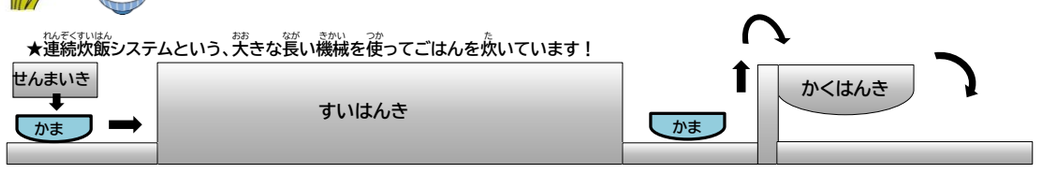
めざせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

給食に欠かせないお米



給食では、ごはんを週に3回程度、提供しているため、お米は給食に欠かせない食材です。
立川市の姉妹都市である長野県大町市で作られたコシヒカリを優先して使っています。
1回の給食に使用するお米の量は200kg～300kgもあります。

★連続炊飯システムという、大きな長い機械を使ってごはんを炊いています！



①お米と水が自動で計量されて釜に入ります。
②お米と水が入った釜は、加熱されながらベルトコンベアの上を進みます。その後、蒸されてごはんが炊きあがります。
③機械が釜を自動で持ち上げ、かくはん機にごはんを入れ、よく混ぜます。
④よく混ざったごはんは、ベルトコンベアに移され、調理員がクラスごとに必要な量を食缶に入れます。

お米を洗米するところから、炊き上がるまで、全自動で行う炊飯システムを使用しています。このシステムのおかげで、約4000人分のごはんを2時間ほどで炊くことができます。みんなのくるりんキッチンで炊いたごはんを味わってみてくださいね。

注目！ベジタブル
～野菜をぱくぱく食べよう ベジぱくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。
1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジぱくDAY」として献立表にベジぱくスタンプでお知らせしています。



献立表で、このマークをさがしてね！ ➡➡➡



カリフラワーとともにキャベツから品種改良された野菜で、炭水化物、たんぱく質、ビタミンを多く含みます。ブロッコリーの食べる部分は花のつぼみと若い茎です。11月26日はいいブロッコリーの日です。給食でも立川産のブロッコリーを提供します。
おいしいブロッコリーを選ぶポイントは、先の部分がこんもりともり上がっているもの、水気があるもの、持った時にずしりと重いものを選ぶことです。

参考:イラスト版 食材図鑑

としょ給食

『にくのくに』 より
“和風ハンバーグ” が登場します！

作 :はらぺこめがね
出版社 :教育画劇

ローストビーフ王に、カラアゲ王。ハンバーグ王に、ローストチキン王。ハム王、ソーセージ王、トンカツ王！個性的な王様が続々登場します。
けれど、どの王さまも自分と自分の愛する肉料理が一番だと言って譲らず、大騒ぎ！するとそこへ、スキヤキ王が、現れて……。



引用:絵本ナビ

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

出典:学校給食 2026年10月号

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、生産者や料理を作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してみましょう。

引用:給食＆食育だよりセレクトブック

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。
右の二次元コードから、どうぞご覧ください➡➡➡