

給食だより 10月

令和8年10月1日
板橋区立西台中学校



スポーツの秋、読書の秋、天高く馬肥ゆる秋、食欲の秋の到来です。実りの秋を迎え、給食でもさんま、さつま芋、きのこ、りんごなど旬の食材が登場します。また、お米も新米になり、秋を感じさせてくれます。

今月のとれたて村給食では、北海道十勝清水町から「にんにく」が届きます。6日（火）の「鮭のにんにく味噌焼」で使うので、楽しみにしてください。

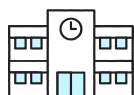
食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



学校給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



西台中では、地元農家の山口さん・石井さん・染宮さんの野菜も使っています！



給食時間に一人ひとりが取り組めること！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食べられる人は、なるべく残さず食べる



給食当番は、「早く準備する（ワゴンを早く取りに行く）」「上手に配る」を心がけるっちい！



給食委員会 リクエスト給食 アンケート結果



給食委員会では、全校生徒を対象としたリクエスト給食と朝食の摂取状況のアンケートを実施しました。

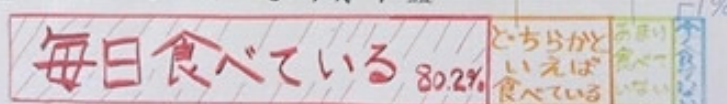
各学年の結果は、各階の中央廊下に掲示されています。

リクエスト上位のメニューは、2学期・3学期の給食にできるだけ取り入れます！

7年生リクエスト給食ランキング🏆

	主食	おかず	デザート
1	味噌ラーメン	のりしお フライドポテト	スイートポテト
2	きなこ揚げパン	ポテトのチーズ焼き	抹茶チーズケーキ
3	カツカレーライス	もちもちじゃがいも	タピオカココナッツミルク

【朝食を食べていますか？】



リクエストアンケート!! 8年生

	主食	おかず	デザート
1	味噌ラーメン	のりしお フライドポテト	スイートポテト
2	きなこ揚げパン	もちもちじゃがいも 肉じゃが	タピオカココナッツミルク
3	キムチチャーハン	鶏肉の香味焼き	抹茶チーズケーキ

【アンケート(朝食を食べているか)】

毎日食べている 78.8% 12.9% 35.4%

「味噌ラーメン」「のりしお
フライドポテト」「スイートポテト」
「タピオカココナッツミルク」は
どの学年でも大人気だっつい！



朝食を「毎日食べている」
「どちらかといえば食べている」と回答
した人は約90%でした。しかし、学年が
上がるにつれ、低下傾向にあります。
朝食は、一日を元気に過ごすための
栄養源です！必ず食べてから登校
しましょう！



9年生リクエスト給食アンケート結果

	主食	おかず	デザート
1	味噌ラーメン	のりしお フライドポテト	タピオカココナッツミルク
2	豆乳担々麺	キムチ味噌スープ	豆腐のドーナツ
3	キムチチャーハン	海藻サラダ	スイートポテト

＜朝食を毎日食べていますか？＞





Let's enjoy cooking!

「レシピ教えて！」の声より

みんな大好き！西台中の

🍜🍜🍜 味噌ラーメン 🍜🍜🍜

材料（5人分）

- ・ むし中華麺……5人分
- ・ 豚肉……150g
- ・ にんにく……5g →おろす
- ・ 生姜……4g →おろす
- ・ 油……小さじ1
- ・ 玉ねぎ……100g →スライス
- ・ にんじん……50g →短冊切り
- ・ キャベツ……100g →短冊切り
- ・ もやし……150g
- ・ たけのこ水煮……50g →短冊切り
- ・ 粒コーン……50g
- ・ にら……50g →2.5cm幅カット
- ・ 長ねぎ……40g →斜め小口切り
- ★ 赤みそ……60g
- ★ しょうゆ……小さじ2
- ★ 塩……少々
- ★ こしょう……少々
- ★ 酒……大さじ1/2
- ★ 豆板醤……小さじ1/3
- ★ 砂糖……小さじ1弱
- ★ 白ごま……大さじ1/2
- ★ ねりごま……大さじ1/2
- ★ ラード……小さじ1/4
- ・ ごま油……小さじ1/4
- ・ 鶏骨・豚骨のスープ……600mL
(鶏ガラスープの素で代用する場合は、
塩分が多くなるので塩やしょうゆを控える)

作り方

1. ★の調味料をボウルに入れてよく混ぜておく。
2. にんにくと生姜を油で炒めて、香りを出す。
3. さらに、豚肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこを炒めてスープを入れる。
4. ★の調味料の1/3を入れて煮る。
5. キャベツ・もやし・コーンを入れてさらに煮る。
6. 残りの調味料を入れ、最後に長ねぎ・にらを加え、一煮立ちさせ、ごま油を加えて味をととのえる（煮詰まりすぎたら、スープを加えるとよい）。
7. 麺は、別の鍋で蒸すか茹で、器に取り分け、上から具たくさん汁をかけたらできあがり！

学校給食の味噌ラーメン
は具たくさん！
野菜がいっぱいとれる
っちい！

