

給食だより 11月

令和8年11月2日発行
板橋区立西台中学校



秋が深まってきました。日が暮れる時間が早くなり、朝夕が冷え込むようになって、冬が近づいてきているのを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。屋内に入ったとき、食事の前など、こまめなうがい・石けんでの手洗いをするように心がけましょう。給食当番は、マスクを忘れずに持ってきてください。

今月は、山口さんの畑から小松菜と大根、染宮さんの畑からキャベツとブロッコリーが届きます。また、20日（金）には、板橋ふれあい農園会から大根が届く予定です。収穫の秋、地元の野菜が食べられる幸せを感じましょう。



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「伝統的醸造」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？



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



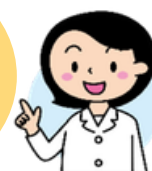
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など地域や日本に伝わる食文化



西台中では、11月24日の「和食の日」は、
ご飯・ふかの紅葉揚げ・さつまいもの味噌汁・じゃこごまあえ
の和食献立にしました。だしの味も感じながら食べてください。



Let's enjoy cooking!

12 つくる責任
つかう責任



「レシピ教えて！」の声より

板橋ふれあい農園会給食の日より

おろしスパゲティ



材料（4人分）

- ・大根・・・520g【おろす】
- ・しょうゆ・・・32g（大さじ2弱）
- ・砂糖（三温糖）・・・大さじ1強
- ・塩・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・油・・・小さじ1
- ・玉ねぎ・・・130g（1/2個）【スライス】
- ・ツナ缶・・・110g
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・レモン果汁・・・少々
- ・スパゲティ・・・1人80g～好みの量で
- ・きざみのり・・・好みの量で

作り方

1. すりおろした大根に調味料を加えて煮る。
2. 玉ねぎをよく炒め、ツナ缶と塩・レモン汁を加えてさらに炒める。
3. スパゲティを茹で、①のおろしソースと②の玉ねぎ＆ツナをかけ、最後にきざみのりを飾る。
（スパゲティは茹でてたてなら、油をまぶさなくともOK）

大根は板橋区で一番多く生産されている野菜だっちい！



さつまいもがおいしい季節になりました！



米粉ポテト焼ドーナツ



材料（8個分）

- ・さつまいも・・・300g（皮むき）
- ・米粉・・・70g
- ・片栗粉・・・60g
- ・ベーキングパウダー・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・三温糖・・・大さじ4
- ・油・・・大さじ3
- ・水・・・大さじ2・1/2

作り方

1. さつまいもは、蒸して熱いうちにつぶす。（茹でてでも・電子レンジで加熱してもOK）
2. つぶしたさつまいも・米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・塩・油・水を合わせてこねる。
3. ドーナツに成型して、表面に油をつける。
4. オーブンで焼く。（200℃・15分目安）

★表面につける用の油・・・適量

1個当たり

エネルギー：164kcal たんぱく質：0.9g