

# 10月給食だより

板橋区立西台中学校  
令和5年9月29日(金)



## とれたて村情報

今月のとれたて村給食では、長野県駒ケ根市から「ぶなしめじ」が届きます。西台中では25日(水)に「きのこの卵焼き」で使います。お楽しみに!

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、給食でも栗、柿、きのこ、さつまいも、秋鮭など旬の食材が登場し、秋を感じさせてくれます。

そして、今月も地元農家の山口さんや染宮さんの畑から野菜が届きます。山口さんからは小松菜、染宮さんからキャベツの予定です。この夏の猛暑で野菜の生育に影響が出ているようです。しかし、西台中の生徒のために頑張ると言ってくださっています。感謝していただきますよう。

## Let's enjoy cooking!

とれたて村給食の日の献立からレシピを紹介します。



### ～きのこの卵焼き～



#### 【材料】(4人分)

- 油 小さじ1
- にんにく(みじん切り) 半片
- 鶏ひき肉 60g
- 人参(粗みじん切り) 25g
- 玉ねぎ(粗みじん切り) 100g(1/2個)
- えのき茸(2cm幅) 40g
- 干し椎茸(戻してスライス) 1枚
- しめじ(小房に分ける) 45g
- 卵 4個
- 塩 小さじ1/2
- 白こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1強

#### 【作り方】

- ① ボウルに卵を入れてよくほぐしておく。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏ひき肉・玉ねぎ・きのこ類を加え炒める。
- ③ ②に塩・白こしょう・しょうゆで味付けをする。
- ④ フライパンに①を流し入れて、焼く。  
(オーブンで焼く場合)  
150ml位の耐熱カップに入れ、予熱した180℃のオーブンで12～15分焼く。

しめじには便秘解消や生活習慣病予防に働く食物繊維や、骨を作るのに必要なカルシウムの吸収を高めるビタミンDが含まれているっちい。  
ぜひ、食感や香りを楽しんで、食べてほしいっちい!



## 教育委員会からのお知らせ

板橋区では、2学期からの学校給食費の無償化と併せて、給食費の改定(値上げ)を行いました。

給食費を充実させることで、給食の質や栄養摂取状況の向上、季節に応じた旬の食材を取り入れた給食に一層努めていきます。



給食費月額	中学生
1学期まで	5,360円
2学期から (無償化)	5,735円

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

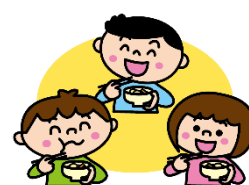
### 学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

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!

### 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

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

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる

