11月 給食だより

令和８年１０月３０日

東　三　鷹　学　園
三鷹市立第六中学校

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。季節の変わり目は、日によって気温の差が大きく、体調を崩しやすくなります。こまめな手洗い、うがいを心がけて、風邪をひかないようにしましょう！
また、今月は「食」に関するイベントが多くあります。お楽しみに！

三鷹市の姉妹町「福島県矢吹町」の新米



１１月２４日の給食では、今年の秋に矢吹町で収穫された新米を炊く予定です。
三鷹市と矢吹町は、昭和３９年から姉妹市町関係を締結し、米作り体験会など様々な交流を深めてまいりました。矢吹町は福島県の南に位置し、豊かな自然ときれいな水で、おいしい米や野菜、肉や卵などを生産しています。



矢吹町・利根町産のお米を味わうとともに、矢吹町・利根町の魅力を知り、理解を深める機会にしてほしいと思います。

三鷹市と包括連携協定を締結している「茨城県利根町」の新米

１１月１８日の給食では、今年の秋に利根町で収穫された新米を炊く予定です。
三鷹市と利根町は、令和７年５月 15 日に災害時や食育、町づくりなどで連携を深めるため、茨城県利根町と包括連携協定を結びました。
利根町の田んぼは、川の氾濫で流れ込んだ土砂によって肥えたものとなり、コシヒカリの生産に合う土壌になりました。利根町のお米のおいしさの秘密になっています。

第六中学校２年生が考えた　献立が登場します！

７月に、松田先生と連携をして２年生の家庭科の授業を行いました。内容としては「給食の献立を考えよう！」ということで、ポイント（栄養バランス、地場産野菜、味付け、値段等）を話し、夏休みの宿題として献立を考えてくるというものでした。授業の中では、生徒同士が話し合いをし、自ら考える場面もあったのですが、配られた資料を基によく考えられていたと思います。11 月、12 月の給食に各クラスから選ばれたメニューが登場します！





１１月は２年Ａ組、Ｃ組の生徒が考えた献立です。

（アピールポイントは、生徒が考えたものです。）
※給食用に一部、変更しています。

★１１月１７日（水）２年Ｃ組
【献立】牛乳　ご飯　ひじきの豆腐ハンバーグ　もやしと豆苗のお浸し　さつま汁

【アピールポイント】
・一回の食事でさまざまな栄養素をバランスよく摂取できるように工夫した。
・カルシウムや食物繊維など不足しやすい栄養素を手軽に摂取できることから、ひじきをハンバーグに入れた。

★１１月２０日（金）２年Ａ組
【献立】牛乳　麻辣湯風ラーメン　魚と大豆の青のり揚げ　ブロッコリーとさつま芋の和え物

【アピールポイント】
・今人気の麻辣湯を豆板醤を使わずに味噌で中学生が食べられる味付けにした。
・主菜はたんぱく質を摂取できるようにし、副菜はさっぱりとした味付けにした。