給食だより





令和7年8月9月号 新宿区立西早稲田中学校 塚本 桂子 校長 栄養士 増田 高大

夏休みが始まります。スポーツに勉強に、今できることを、楽しみ、充実した日々 を過ごしましょう。夏休みも規則正しい生活でバランスのよい食生活が、元気で過 ごせるコツです。



鮭のチャンチャン焼き⇒地元では屋台 やイベントでも食べられています。

松前漬け⇒昆布がた っぷり入った漬物風。

日

本 0)

郷 土 料 狸

В

級

グ

ル

X

巡

がんづき⇒鳥のガンの肉に似ている という名前の由来の黒糖蒸しパン。

北海道料理

道産子汁⇒魚とじゃがいも、わかめ、 バターの入ったコクのある味噌汁。

シシジューシー⇒昆布 と豚肉の入った塩味の 炊き込みごはん。

ギー⇒沖縄産の 黒糖を使用。

てみました。

沖縄県料理

カラーの写真は HP に載っています

イナムドゥチ⇒具だくさ んみそ汁で豚を使った 汁。この日は鶏肉で作っ

油麩丼⇒油麩を肉のかわ りに卵でとじた丼ぶり。

7月10日写真入れる

宮城料理

おくずかけ⇒彼岸やお盆の 精進料理。白石温麺が入って いる汁。

9月は岐阜県、長野県、京都府の料理を 献立に取り入れています。

他にもフランス料理など海外の料理も 献立に取り入れていますので献立表を 確認してみてください。

和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されている、世界の注目する味です。和食の特徴 は自然からの恵みと栄養バランス、旬の食材、行事食と密接にかかわっていることです。 給食で食べてみることで、和食を見直すきっかけになるといいですね!





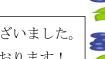












9月は1年生のリクエスト献立です。たくさんのリクエストありがとうございました。 2 学期もリクエスト献立を行う予定です。たくさんのリクエストお待ちしております! %9月3日(水) \sim 9月5日(金)は2年生が職業体験のため、2年生は給食がありません。













