

給食だより 9月

令和8年9月号

新宿区立西早稲田中学校

校長 安田 昭仁

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。



北海道料理

鮭のチャンチャンマヨ焼き⇒地元では屋台やイベントでも食べられています。マヨを入れてアレンジしました。



日本の郷土料理・B級グルメ巡り

かきまでご飯⇒さばの混ぜご飯。かき混ぜがなまり、かきまでご飯と呼ばれるようになりました。



和歌山料理

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。

シンジューシー⇒昆布と豚肉の入った塩味の炊き込みごはん。

サーターアンダギー⇒沖縄産の黒糖を使用。



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⇒具たくさんみそ汁で豚を使った汁。この日は鶏肉で作ってみました。

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2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9日(水)～9月11日(金)は2年生が職業体験のため、給食がありません。