給食だより



令和８年 11 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

金木犀の香りが広がり、街路樹が色づきはじめます。食欲の秋、給食では、旬の食材を使い献立を立てています。秋の食材が実り成熟した種実や果実の到来の季節です。

今月はかぼちゃプリンや秋のポトフが出ます。お楽しみに！





西早稲田中学校人気献立のレシピ集



西早稲田中学校で生徒から美味しかったという声や保護者の方・教員からレシピを教えてほしいという声が多かった献立のレシピになります。お家でもぜひ作ってみてください！

【春雨サラダ】	一人分量		切り方	
はるさめ	9.00	g	３cm幅	① 春雨は戻してから茹でる。
りょくとうもやし	20.00	g		② 他の野菜も茹でてから冷やす。
にんじん	5.00	g	線切り	③ しょうゆ～からし粉までを、
こまつな	20.00	g	2.5 cm幅	混ぜて加熱して冷ます。
きゅうり	5.00	g	線切り	④ サラダにドレッシングをかけて
				完成。
しょうゆ	3.00	g	┐	※からし粉はスーパーにも置いて
さとう	0.50	g	｜	あるものを使用しています。
酢	3.00	g	｜	
油	2.00	g	｜	
ごま油	1.00	g	｜	
からし（粉）	0.20	g	┘	

野菜が苦手という生徒も
美味しく食べられたとの
声がありました。



【魚の香味ソースがけ】	一人分量		切り方	
あじ 60ｇ（お好きなお魚）	60.00	g	┐	①お好きな魚に酒をふっておく。
酒	2.00	g	┘	②長ねぎはみじん切りにしておく。
				③酒～長ねぎまでを合わせて
酒	0.75	g	┐	加熱する。
みりん	0.75	g	｜	④魚を焼き、たれをかけて完成。
さとう	1.50	g	｜	
しょうゆ	3.00	g	｜	
ごま油	0.35	g	｜	
長ねぎ	0.80	g	┘ みじん切り	

なかなか魚を家で食べて
くれないという保護者の
方におすすめです。

