

給食だより



令和8年3月号
 新宿区立西早稲田中学校
 校長 塚本 桂子
 栄養士 増田 高大



いよいよ今年度の給食も残り 14 回となりました。3 年生は残り 11 回です。3 月はリクエスト給食もあります。最後までしっかり食べてくださいね。給食は 1 日の 3 食のうちの 1 食です。たかが 1 食、されど 1 食。給食は成長期のみなさんの体と心を成長させています。残りの給食でも思い出をたくさん作ってください。

新宿区メニューコンクール優秀賞

田代 愛莉さんの作品

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールをおこなっています。応募作品の中から優秀賞が西早稲田中の作品も選ばれました！スーパーなどでレシピの配布も行われています。

クリームチーズがアクセント
彩り肉巻きはんぺん

令和 7 年度新宿区メニューコンクール
優秀賞作品

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和 7 年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート！ビタミン B1・B2 がとれるメニュー」でした。

彩り肉巻きはんぺん

材料 【材料：4人分】

- むぎ枝豆（冷凍）…30g
- カニ風味かまぼこ…6本
- はんぺん…2袋
- クリームチーズ…50g
- 豚バラ肉…8枚
- 塩・こしょう…少々
- 油…少々

A

- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 小ねぎ…適量

作り方

- 解凍した枝豆とカニ風味かまぼこは小さく切る。
- ビニール袋に①、はんぺんを入れて揉む。
- クリームチーズをサイコロ状にカットし、②と混ぜる。
- ③を棒状に成形し、塩・こしょうを振った豚バラ肉で巻く。
- 熱したフライパンに油をひき、④を入れて焼く。
- ⑤の火が通ったらAを入れて、蒸絡める。
- 器に盛り、小口切りにした小ねぎをかける。

新宿区健康部健康づくり課 TEL 03 (5273) 3494
 FAX 03 (5273) 3930
 メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和 7 年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート！ビタミン B1・B2 がとれるメニュー」でした。

豚ペーパー焼き

材料 【材料：4人分】

- 豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）…12枚
- 豆苗…1袋
- ライスペーパー…4枚
- スライスチーズ…4枚
- 卵…4個
- 塩・こしょう…少々
- ベビーリーフ…適量
- ミニトマト…適量
- ケチャップ…適宜
- ソース…適宜

作り方

- 豚ロース肉を茹でる。
- 豆苗を半分の長さに切る。
- ライスペーパーの周りにスライスチーズをちぎってのせる。
- ライスペーパーの真ん中に②の豆苗、割った卵をのせる。
- ④の上に①をのせ、塩・こしょうを振る。
- フライパンの上に⑤をのせて中火にして、ふたをする。
- チーズが溶けてきたら半分に折りたたみ、両面を焼く。
- 卵に火が通ったらお皿に移し、ベビーリーフと半分に切ったミニトマトを盛り付ける。
- ③～⑥を人数分作る。
- お好みでケチャップ、ソースを添える。

新宿区健康部健康づくり課 TEL 03 (5273) 3494
 FAX 03 (5273) 3930
 メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校

矢島 煌己さんの作品

パリパリ食感がたのしい
豚ペーパー焼き

令和 7 年度新宿区メニューコンクール
優秀賞作品

3年生の皆さん

卒業おめでとうございます。義務教育が終わると給食を食べることがない人がほとんどです。中学校生活の楽しい思い出に給食が加わっているとうれしいです。「人を良く」と書いて、『食』です。食が良い人生を作ります。1食1食を大切にしっかり成長してってください！