



令和5年11月  
船橋市立習志野台中学校

朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。朝昼晩の食事を毎日バランス良くしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 11月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	96.2%	95.2%	97.7%	95.7%
A献立選択率	54.0%	47.7%	54.5%	56.3%
B献立選択率	46.0%	52.3%	45.5%	43.7%

## 10月の給食で残菜が少なかった料理ナンバーワン（カッコ内は残菜率）

	A 献立	B 献立
主食	鶏肉ときのこのカレーライス（1.0%）	きなこ揚げパン（1.2%）
主菜	マーボー大根（0.9%）	チキンティッカ（1.5%）
和え物	磯香和え（2.1%）	コーンサラダ（4.1%）
その他副菜	芋の揚げ煮（2.9%）	さつま芋のバター蒸し（1.1%）
汁物	生揚げと白菜のみそ汁（1.2%）	じゃが芋とわかめのみそ汁（2.2%）
デザート	スリランカ風プリン（1.5%）	パイ（2.9%）

## 10月の給食で残菜が多かった料理ワーストワン（カッコ内は残菜率）

	A 献立	B 献立
主食	キャロットピラフ（7.4%）	秋のおこわ（7.9%）
主菜	レバーとチーズのサクサク揚げ（9.5%）	豆腐のピリ辛ソース（14.7%）
和え物	おひたし（9.1%）	皮ごとにしんじんのサラダ（9.6%）
その他副菜	豆の甘煮（13.9%）	生揚げのオイスターソース炒め（10.1%）
汁物	野菜とレンズ豆のスープ（7.2%）	野菜のミルクスープ（6.8%）
デザート	かき（11.4%）	りんご（7.3%）

A 献立のデザートナンバーワンの「スリランカ風プリン」は、10月6日の「国際協力の日」にちなんで提供したものです。ナツメグが入ったチャイのような風味のプリンでした。

## 11月24日は「和食の日」



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁におかずを3種類組み合わせたもので、「一汁三菜」と呼ばれ、世界的に見ても健康的な食事として注目されています。「和食：日本人の伝統的な食文化」を次世代へと継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日は「和食の日」と制定されました。

和食の基本である「だし」にはいろいろなものがあります。昆布やかつお節、煮干しなどの「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。給食でも化学調味料ではなく、昆布やかつお節や煮干しをつかってだしをとっています。日本の食文化にとって重要な時期である実りの秋、一人一人が和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるといいですね。

## 図書コラボ給食を実施します！

11月は読書月間です。図書委員が選んだ本に登場する料理が給食に登場します。本は図書室に展示しています。普段あまり本を読まない人も、ぜひ図書室に足を運んでみてくださいね。

### 崖の上のポニョ より ハムのラーメン

5歳の男の子・宗介と、宗介に恋をした魚の女の子・ポニョの冒険を描いたファンタジーです。ハムのラーメンは、宗介の母・リサが二人のために作ったものです。デザートには、宗介とポニョが飲んでいたホットミルクをイメージしてはちみつミルクプリンを作ります。

### 鬼滅の刃 片羽の蝶 より おはぎ

不死川家の食卓をイメージして、和食の献立のデザートにおはぎを作ります。鬼殺隊の柱の一人、不死川実弥。体には多くの傷跡があり言葉遣いも悪く、一見近付き難い彼ですが、好きな食べ物がおはぎというちょっと可愛い一面もあります。おはぎには特別な思い出があるようです。気になる方はぜひ図書室で本を借りてみてくださいね。

### そして、バトンが渡された より にんにくとにらたっぷり餃子

17年間で4回も苗字が変わった、主人公の森宮優子。血の繋がらない親の間をリレーされ、家族の形は幾度も変化してきましたが、それぞれの親達が、それぞれのやり方で、優子の未来に向かってバトンを繋いでいました。高校のクラスメイト達とごちなくなってしまった優子を励まそうと、父親の森宮さんが作ってくれたのがこの餃子です。森宮さんのように、給食室一同愛情を込めて餃子を包みます。

### ハリーポッターと賢者の石 より かぼちゃパイ

ハリーポッターの舞台はイギリスです。デザートのかぼちゃパイのほかに、イギリスの伝統的な料理のフィッシュアンドチップスやベイクドビーンズを作ります。ある日突然魔法使いだと告げられたハリー。魔法の世界は不思議なものがいっぱい、食べ物だって不思議なものがいっぱいです。初めて出来た友達のロンとお菓子を分け合って食べるシーンは、友達と給食を食べている皆さんのようですね。