



1月 給食だより

令和6年1月9日
小金井市立東中学校

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

手洗い達人  今年は大つ年！
給食の“たつ人”
を目指そう  お皿ピカピカ達人 

盛り付け達人  よい姿勢達人  はし使い達人  後片付け達人 

給食レシピ

🍷 ヨーグルトポムポム 🍷

読書月間で大好評だった“ヨーグルトポムポム”のレシピです♪

『ポム』はフランス語で『りんご』を意味します。ヨーグルトが入った生地に、生のりんごをのせて焼き上げたケーキです。りんごが旬の時期にどうぞ🍷

材料(5個分)

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	9g
バター	40g
上白糖	60g
たまご	80g
ヨーグルト	160g
りんご	100g
マドレーヌカップ	5枚

作り方

- ①小麦粉とバターはふるっておく。バターは溶かしておく。
- ②りんごは皮をむき、5mm厚のいちょう切りにする。色が変わらないように塩水につける。
- ③バターと砂糖を混ぜ合わせ、たまごを加え、混ぜ合わせる。
- ④③にヨーグルトを加えて混ぜ、①の小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤カップに生地を入れてりんごをのせて、オーブン 180℃で20分間焼く。



12月の献立より…読書月間イベント 図書委員コラボ給食
「あの作品のあのメニューが食べたい2023」を振り返ります☆

図書委員会 学年別
リクエスト!

図書委員さんと石原司書さんが作成した素敵な本の紹介文も、クラスに配布しました♪
これらの本は東中学校の図書室にありますので、読んでみてください!

1年生



「ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団」より、「ミートボールスパゲティ」。ミートボールはひとつひとつ手作りました。



「精霊の守り人」より、「ノギ屋の魚弁当風」。焼いたタラに山椒がピリッと効いた甘辛い醤油ダレをかけました。

2年生



「ぐりとぐら」より「ぐりとぐらのふわふわカステラ」。2年ぶりの登場です。レシピを改良し、よりふわふわなカステラに仕上げました!



「給食アンサンブル」より、「ABC スープ」。アルファベット型のマカロニが入ってます。

3年生



「5分後においしいラスト」より、「ヨーグルトポムポム」。大人気でした! レシピを載せましたのでご覧ください。



「神様の定食屋」より、「ほくほくおでん」。具は大根、うずらの卵、昆布、練り物、こんにゃく等。よく味がしみていました☺

栄養士お勧め



小金井市栄養士会作成 絵本「えどこがねじり」より、「江戸こがね汁」。小金井市産の伝統野菜(大蔵大根・しんとり菜)や野菜、東京の小麦文化のすいとん、東京産の味噌としょうゆ、※八丈島産のムロ節の出汁を使用した小金井市オリジナルメニュー!

伝統野菜を育てる農家さんがいる小金井市ならではのメニューと絵本です! まだ読んでいない人は図書室か職員室前の掲示板へ♪

※今回、ムロ節はムロアジが不良による供給停止のため、使用できませんでした。またの機会を楽しみにしててください!