



給食だより

令和8年9月

江東区立第二亀戸中学校

令和8年9月25日

栄養士

～秋の気配を感じる季節になりました～

秋の気配を感じる季節になりました。この時期は、夏休みで乱れがちだった生活習慣により、体調を崩しやすくなります。それぞれが生活習慣を見直し、勉強や部活を元気に頑張れるようにしましょう。

給食は、秋の味覚を感じることでできる献立にしています。季節を感じながら楽しく給食を食べてみてください。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

私たちの祖先は、季節ごとにとれる旬の食材を利用して、日本の風土に適した料理を作り上げて、受け継いできました。お米を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴です。とくに、「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されてきています。給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れているので、注目しながら食べてみてください。

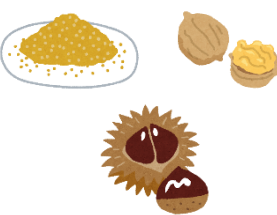
ま

豆類や
大豆製品



こ

ごまなどの
種実類



わ

わかめなどの
海藻類



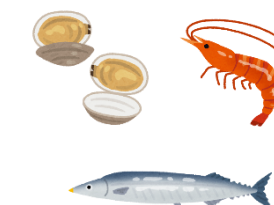
や

野菜類



さ

魚などの
魚介類



し

しいたけなどの
きのこ類



い

いも類



献立紹介



9月25日（金）は十五夜献立として、枝豆ご飯、いかの竜田揚げ、揚げ里芋、ごまみそ汁、月見団子（きな粉）、生乳でした。その中から今回は、月見団子（きな粉）を紹介します。

材料（4人分）

団子	白玉粉	大さじ 8	きな粉	大さじ 4
	上新粉	大さじ 3	砂糖	大さじ 1 と 1/2
	小麦粉	大さじ 1	塩	少々
	砂糖	大さじ 1/2		
	水	65ml		

作り方

下準備

- ・白玉粉が塊になっているところはつぶして粉状にする。
- ・団子を茹でるお湯を沸かす。
- ・きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせる。

- ①団子の材料を全て混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
まとまらない場合は水を足す。
- ②①を 8 等分にして丸め、たっぴりのお湯で茹でて水にとる。
- ③団子にきな粉をまぶす。

白玉粉にはもちもちとした滑らかな食感に、上新粉にはこしがあるしっかりとした食感に、小麦粉は柔らかな食感にする役割があります。



今日の給食室

今回は 9/25（火）の月見団子（きな粉）を作る給食室の様子をご紹介します。調理員さんが 530 個以上の団子をすべて手作業で丁寧に材料をこねて、丸めて茹でてくださいました。

