

# 9月 給食たより

令和8年 8月31日  
三鷹の森学園三鷹市立高山小学校  
校長 川崎 一範  
栄養士 三宅 幸子

夏の疲れが出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



## 【チリの料理をつくります】



モアイ像で有名

三鷹市大沢にある国立天文台は、チリにある世界最大級の電波望遠鏡「アルマ望遠鏡」の建設計画段階から、チリと協力してきました。三鷹市では、そのご縁で東京2020オリンピックピック・パラリンピックにおいてチリのホストタウンに登録されたように友好関係にあることから、チリの食文化を給食に取り入れています。

チリは、9月18日が独立記念日であり、9月はお祭りモードになるそうです。三鷹市の学校給食では、オリパラ「レガシー（社会遺産）」として、9月に学校給食でチリの料理をつくることになりました。「ポジョ・アルベハド」という鶏肉とグリーンピースの煮込み料理と「エンパナーダ」という包み揚げを9月18日につくりますので、お楽しみに。



### 【材料】

(4～5人分を目安とした量)

|               |           |      |        |
|---------------|-----------|------|--------|
| ぎょうざの皮13cm    | 4枚        |      |        |
| (市販大判の皮9.5cm) | 8～10枚)    |      |        |
| 蒸し大豆          | 大さじ2      | 塩    | 小さじ1/5 |
| ツナフレーク        | 大さじ3      | こしょう | 少々     |
| キャベツ          | 1枚        | 白ワイン | 小さじ1/2 |
| 玉葱            | 1/5個      | しょうゆ | 小さじ1   |
| とうもろこし        | 大さじ2      | でんぷん | 小さじ2/3 |
| 小麦粉           | 小さじ1(水とき) |      |        |
| 揚げ油           | 適量        |      |        |

### エンパナーダ

#### 【作り方】

- ①蒸し大豆はみじん切りにし、ツナはほぐしておく。
- ②キャベツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。  
(給食では水分が出てこないように、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこしは、かるくゆでて、冷ましておきますが、家庭の量では生でも大丈夫です。)
- ③具材と調味料をよく混ぜ、ぎょうざの皮にのせ、半分に折りたたみ、ひだを付けずに、ふちを水とき小麦粉で閉じる。
- ④170～180℃の油で5分位揚げる。

## 【給食試食会】

7月2日に、「給食試食会」を行いました。当日の献立は、令和7年度の6年生が考えた献立を2月の給食でつくった中で、一番人気だった献立を食べていただきました。アンケートにご記入いただいたご感想やご家庭での給食の話題について一部をご紹介します。今後の参考にさせていただきます。ありがとうございました。



### 当日の献立

野菜たっぷりうどん 牛乳  
あおのり豆ポテト  
ぶどうゼリーフルーツポンチ

- ・ うどんには野菜たっぷりで、おいしかったです。家でもうどんにいろんな野菜を入れようと思います。
- ・ あおのり豆ポテトが子どものお気に入りのメニューで、給食に出る日はいつも楽しみにしています。大豆の栄養が大好きなポテトフライといっしょにとれて、家でもまねしてつくってみたいと思いました。
- ・ 濃くない味付けなのに、しっかり出汁がきいていて、とてもおいしかったです。
- ・ おいしかったものや、嫌いなものであまり食べられなかったなど、人気メニューのおかわりができるとうれしそうに報告してくれます。
- ・ レシピがホームページにあるというお話でしたので、挑戦してみたいと思います。
- ・ 栄養面はもちろん、外国の食文化を取り入れたり、学校の行事と関連させていたり、子ども達が関わるイベントを開催したりと、家庭では出来ないような工夫を凝らした献立づくりがされていてありがたいです。
- ・ あまり食べられなかった食材も、給食で食べられた！おいしかった！うれしそうに教えてくれる日もあり、それをきっかけに家でも食べられるようになり、毎日おいしい給食をつくっていただき感謝いたします。

高山小学校のホームページ

<https://takayama.ms.mitaka.ed.jp>

「給食室より」→「本日の給食」にて、毎日の盛り付け写真の下の献立名をクリックすると、給食レシピをご覧いただけます。大量調理用のレシピなので、ご家庭でつくる場合は参考程度にご覧いただければ幸いです。