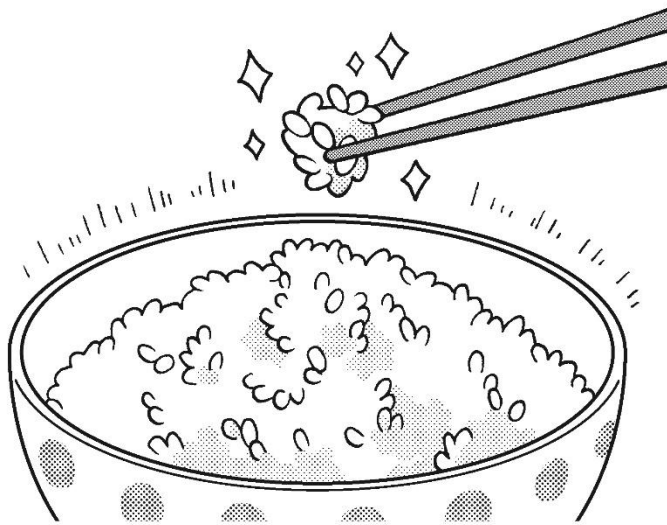


# 給食だより 10月

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

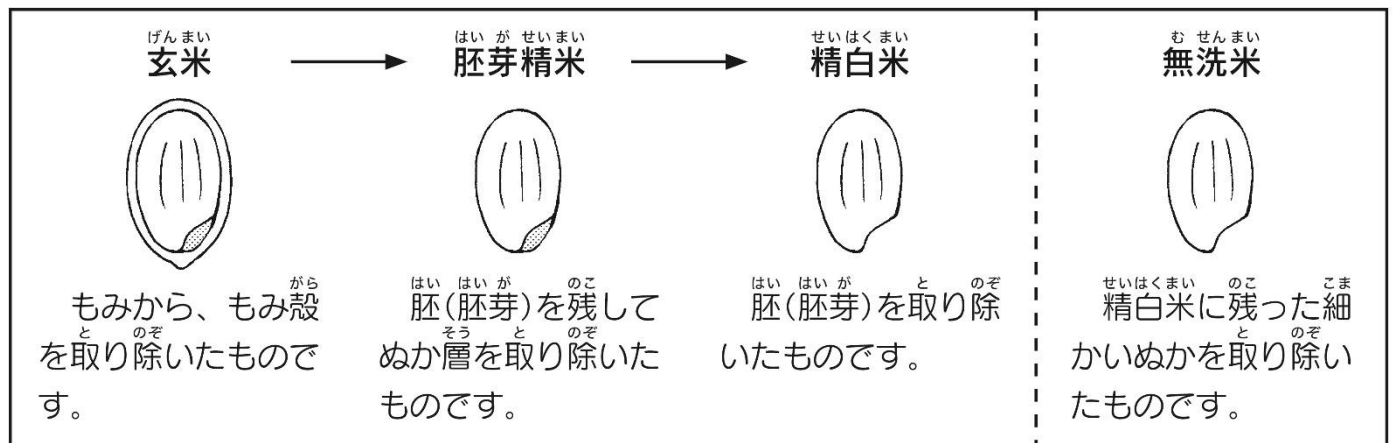
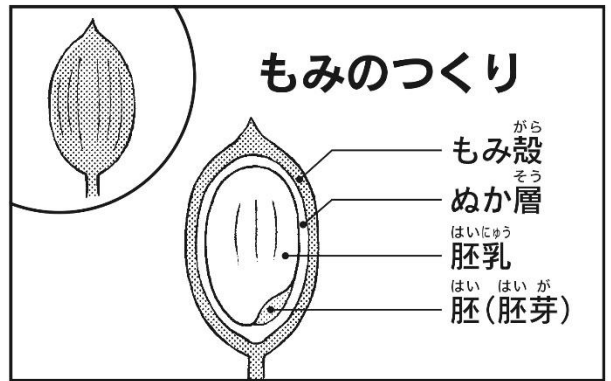
## おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



きゅうしょくこんだて  
給食献立レシピ

しゅん やさい た  
旬の野菜（かぶ）を食べよう！

あ もの  
かぶの和え物

—材料—	—分量（4人分）—
・かぶ（葉つき）	4個
・キャベツ	3枚
・にんじん	1/6本
・しょうゆ	大さじ1弱
・酢	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	小さじ2弱
・レモン汁	少々

— 作り方 —

- ① かぶ・人参はいちよう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水気を切り、冷やしておく。
- ③ 調味料を合わせて、野菜と和えて出来上がり。

♪ 完成 ♪

きゅうしょく  
10月のテーマ給食

- ★ 2日（月） 旬の食材献立 さといも
- ★ 5日（木） 旬の食材献立 鮭
- ★ 10日（火） 目の愛護デー給食 ブルーベリー・人参
- ★ 11日（水） 旬の食材献立 さんま・れんこん
- ★ 13日（金） 旬の食材献立 りんご
- ★ 16日（月） 旬の食材献立 さつまいも
- ★ 24日（火） 旬の食材献立 さつまいも
- ★ 27日（金） 十三夜献立
- ★ 30日（月） 魚沼産コシヒカリ給食
- ★ 31日（月） ハロウィン献立

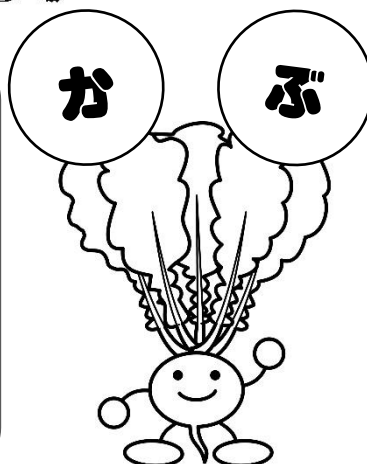
うおぬまさん きゅうしょく  
魚沼産コシヒカリ給食

10月30日に、魚沼産コシヒカリ給食を提供します。足立区では中学2年生が自然教室で新潟県の魚沼市に行き、農業体験をさせていただきます。その際に苗植えをしたコシヒカリを、魚沼市から無償提供していただき、全校で給食に使用して提供しています。普段の給食で使用しているお米とは違った、コシヒカリの色艶や香り、食感、味などを子供達に存分に楽しんでもらえるよう、献立も新潟県の郷土料理にしています。

みなさんにおいしく食べてもらえるように、給食室でも心を込めて調理するので、30日の給食を楽しみにしてください。



かぶは根菜類に分けられているため、食べている丸い部分は根だと思いがちですが、実はほとんどが茎です。丸い部分は「胚軸」といって茎の一部に当たります。根は丸みの下に伸びている毛のような部分です。



白い根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。根にはでんぷんの消化を助けるアミラーゼなどの酵素が多いです。葉には根よりも様々な種類の栄養素が多く含まれています。



日曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
			あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			無糖質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
2月	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 甘酢和え さといものみそ汁	○	牛乳・芽ひじき ししゃも・あおのり	鶏肉・油揚げ 絹ごし豆腐・赤み 白みそ	米・糸こんにやく 砂糖・小麦粉 さといも・じゃがいも	油	にんじん	グリーンピース・キャベツ・もやし ながねぎ	561	22.0
3火	たらこクリームパスタ わかめサラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳・生クリーム 刻みのり・わかめ ピザチーズ	たらこ・調製豆乳 ベーコン	スパゲッティ 小麦粉・砂糖 丸パン	油 豆乳クリームパ ター	にんじん パセリ	ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・も やし 冷凍ホールコーン	581	23.4
4水	ピリ辛焼き肉丼 ナムル ナタデココ入りフルーツパンチ	○	牛乳	豚肉	米・砂糖・三温糖	ごま油・白ごま 油	にんじん	しょうが・にんにく・ながねぎ・りんご たまねぎ・もやし・きゅうり・みかん缶 パン缶・もも缶	652	21.2
5木	ごはん 魚のもみじ焼き ごま酢和え 呉汁	○	牛乳	マス・大豆 木綿豆腐・赤み 白みそ	米・砂糖 じゃがいも	マヨネーズ・ごま 油 白ごま	にんじん・こまつ な	もやし・キャベツ・だいこん・ながね ぎ	572	27.9
6金	手づくりカスタードクリームサンド ビーンズサラダ ポトフ	○	牛乳	たまご・ひよこま め 大豆・豚肉 フランクフルト	ココアパン・小麦 粉 砂糖・じゃがいも	サラダ油・白ごま	にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・セロリー だいこん	564	24.3
10火	パエリア 人参ドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	○	牛乳 プレーンヨーグル ト	鶏肉・いか 冷凍むきえび あさり・たまご 調製豆乳	米・砂糖・小麦粉	油 豆乳クリームパ ター	にんじん・ピーマ ン こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく キャベツ・もやし・冷凍ホールコーン ブルーベリージャム	602	22.9
11水	さんまのひつまぶし サクサクれんこん和え 豚汁	○	牛乳・刻みのり	さんま ボンレスハム・豚 肉 木綿豆腐・赤み 白みそ	米・大麦・小麦粉 でんぶん・砂糖 こんにやく じゃがいも	油・白ごま マヨネーズ	にんじん・こまつ な	しょうが・れんこん・きゅうり・もやし ごぼう・だいこん・ながねぎ	679	22.9
12木	ごはん しらす入りたまご焼き 野菜の和え物 みそ汁	○	牛乳・しらす干し わかめ	たまご・鶏肉・大 豆 絹ごし豆腐・油揚 げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖	油	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ・も やし だいこん・ながねぎ	571	26.1
13金	食パン 手づくりりんごジャム 鶏肉のトマト煮 レモンサラダ	○	牛乳	鶏肉・大豆 いんげんまめ	食パン・砂糖 じゃがいも でんぶん	オリーブ油・油	にんじん・トマト缶 こまつな	りんご・レモン・たまねぎ・にんにく グリーンピース・キャベツ・もやし・きゅ うり	592	29.2
16月	丸パン 豚肉と野菜のデミグラスソース煮 スイートポテトパイ	○	牛乳・生クリーム	豚肉	丸パン・じゃがい も 砂糖・小麦粉 さつまいも パイシート	油 豆乳クリームパ ター バター	にんじん	たまねぎ・セロリー・グリーンピース	671	23.5
17火	麦ごはん 小魚ふりかけ 肉じゃが おろし和え	○	牛乳・あおのり ちりめんじゃこ	豚肉・生揚げ	米・大麦 じゃがいも 糸こんにやく・砂 糖	白ごま	にんじん・こまつ な	たまねぎ・干しいたけ・グリーンピー ス はくさい・レモン・だいこん	582	23.1
18水	豆腐のそぼろ丼 きびなごの唐揚げ すまし汁	○	牛乳・きびなご わかめ	鶏ひき肉・押し豆 腐 たまご・絹ごし豆 腐	米・大麦・砂糖 小麦粉・でんぶん	白ごま・油	にんじん さいいんげん	ながねぎ・しょうが・たまねぎ・干し しいたけ にんにく・えのきたけ	631	32.0
19木	みそラーメン 大根ときわかめのサラダ さつまいもと大豆の甘辛和え みかん	○	牛乳・きわかめ	豚肉・赤みそ 白みそ・大豆	蒸し中華めん・砂 糖 でんぶん さつまいも	サラダ油・ごま油 白ごま	にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・もやし たまねぎ・ながねぎ・だいこん・キャ ベツ みかん	626	24.6
20金	こぎつねごはん 魚のおろしポン酢がけ 五色和え かきたま汁	○	牛乳	油揚げ・鶏ひき肉 にしん・絹ごし豆 腐 たまご	米・砂糖・でんぶ ん	白ごま	にんじん・こまつ な	しょうが・だいこん・レモン汁・もやし キャベツ・冷凍ホールコーン・えのき たけ ながねぎ	617	31.8
23月	ごはん 魚の幽庵焼き ごま和え 根菜汁	○	牛乳	もうかさめ・油揚 げ	米・砂糖 じゃがいも こんにやく	白ごま	にんじん・こまつ な	ゆず・もやし・だいこん・ごぼう・なが ねぎ	586	25.5
24火	チキンライス さつまいものポタージュ れんこんチップスサラダ	○	牛乳・生クリーム	鶏肉・いんげんま め 調製豆乳	米・大麦 さつまいも・砂糖	油 豆乳クリームパ ター 白ごま・練りごま ごま油	トマトジュース にんじん・パセリ ブロッコリー	冷凍ホールコーン・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース・れん ごん キャベツ・きゅうり・もやし	669	22.5
25水	コッペパン 手づくりソーセージ ポイルキャベツ 洋風たまごスープ	○	牛乳	豚ひき肉・鶏肉 たまご	コッペパン・パン 粉 砂糖・でんぶん じゃがいも	油	パセリ・にんじん こまつな	たまねぎ・にんにく・セロリー・キャベ ツ	563	30.6
26木	カレーライス パリパリサラダ りんご	○	牛乳	豚肉	米・大麦 じゃがいも・小麦 粉 砂糖・ワンタンの 皮	油 豆乳クリームパ ター	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ・きゅうり・り んご	671	18.4
27金	吹き寄せごはん いかの照り焼き ツナ和え 柿	○	牛乳	鶏肉・冷凍むきえ び いか・ツナ缶	米・砂糖	むきぐり・油	にんじん・こまつ な	ぶなしめじ・しょうが・もやし・レモン・ かき	564	30.5
30月	ごはん(魚沼産コシヒカリ) 鮭の揚げだし ハリハリ漬け とり汁	○	牛乳・刻み昆布	生サケ・鶏肉 焼き豆腐	米・でんぶん・米 粉 砂糖・こんにやく	油・ごま油	にんじん	切り干しだいこん・しょうが・だいこん ごぼう・ながねぎ	644	27.1
31火	ごはん かぼちゃのシチュー グリーンサラダ ハロウィンゼリー	○	牛乳・粉チーズ 粉寒天	鶏肉・調製豆乳	米・じゃがいも 小麦粉・砂糖	油 豆乳クリームパ ター	かぼちゃ・にんじ ん パセリ・ブロッコ リー	たまねぎ・キャベツ・きゅうり ぶどうジュース・オレンジジュース	643	19.7

※ 納品業者や天候、学校行事等の関係で  
献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
10月分平均	520	611	703
足立区所要量	527	620	713

