

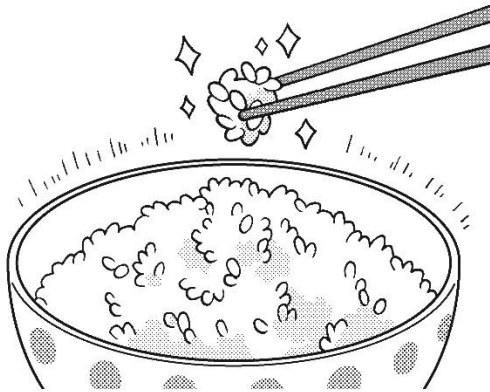
# 給食だより 10月

令和5年9月29日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子



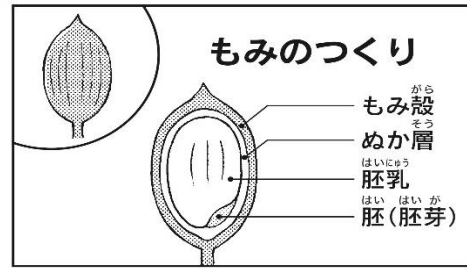
秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋!!旬のおいしい食べ物が出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。今年度もはや10月、折り返しです。身体の成長に合わせ必要な栄養量も増えています。苦手なものも少しずつ食べる挑戦をしていきましょう!!

## 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さします。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。お米の主な成分である炭水化物(糖質)は脳や体を動かすための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食べてみよう!

「もみ」は稲穂についてひとつ粒ひとつ粒のことです。もみには稲の芽になる「胚芽」、苗が成長する為の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」でおおわれています。私たちが食べている部分はお米のおもに「胚乳」の部分です。



もみからもみ殻を取り除いたもの



胚芽を残してぬか層を取り除いたもの



胚芽を取り除いたもの

精白米



## 10月19日(金)

### 野菜の日

～れんこん～



れんこんの主な成分はでんぷんですが、ビタミンCや食物繊維も豊富です。れんこんのビタミンCは熱に強く壊れにくいといわれています。穴が開いていて先が見通せることから、縁起物としておめでたい席などでもよく食べられます。

## 10月27日(金)

### 栗名月

～抹茶栗蒸しパン～

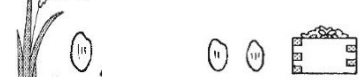
栗名月は十五夜から約1ヶ月後の十三夜の夜の月をさします。十五夜が芋名月とよばれるのに対し、十三夜は栗が取れるシーズンでもあることから栗名月とよばれています。2つの名月を合わせて「二夜の月」ともよばれています。

## 保護者のみなさまへ

米のひとり当たりの年間消費量は年々減少傾向となっています。食の欧米化による食事内容の変化や個人の好みで食べるバラバラ食が進んでいることが一因であるともいわれています。お米を食べることは日本の文化や農業を守るだけでなく、自然環境を守り、維持することにもつながっています。給食では、ご飯メニューを中心に、米粉の活用も進めています。お米がとてもおいしいこの時期に、ご家庭でも、ご飯やお米について話題にしてみませんか。

## 10月26日(木)

### コシヒカリ給食の日



新潟県の魚沼市から足立区へコシヒカリの新米が届きます。これにあわせ、給食では、新潟にちなんだメニューを提供します。ご当地グルメの★たれカツ、郷土料理の★のっぺい汁(のっぺ)本来はたれカツ丼として有名ですが、今回はごはんを味わうため、丼にせず別々で味わいます♪

## 10月31日(火)

### ハロウィンメニューの日



ハロウィンかぼちゃにちなみ、パンプキンチョコケーキを提供します。ハロウィンはもともと古代ケルト人の起源とする宗教的な行事のひとつですが、各国へと広がるうちに、仮装を楽しむんだりパーティーをしたりする行事に少しずつ変化していきました。



# 10月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
2	月	牛乳	ミートドッグ、ポトフ、フルーツヨーグルト	牛乳、チーズ、ヨーグルト、いんげんまめ、豚肉、豚レバー、ベーコン	無塩パン、小麦粉、砂糖、じゃが芋、はちみつ、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、セロリー、大根、バナナ、みかん缶、パイン缶	机の上をきれいにして清潔なランチョンマットをしきましよう。
3	火	牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、磯あえ、貝汁	牛乳、のり、さば、大豆、油あげ、みそ	米、三温糖	小松菜、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、ホールコーン、大根、えのきたけ、長ねぎ	きざみのりの磯の風味を出しています。
4	水	牛乳	ガパオライス、カリカリおさつサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー	米、砂糖、さつまいも、油、オリーブ油	バジル、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、にんにく、玉ねぎ、もやし、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	今月の旬の野菜は「さつまいも」です。おさつとはさつま芋のことです。
5	木	牛乳	ごはん、じゃが芋と厚揚げの煮物、野菜とツナのごま酢あえ、骨太ふりかけ	牛乳、ちりめん、塩昆布粉かつお、豚肉、生あげ、ツナ	米、砂糖、じゃが芋、三温糖、でんぷん、ごま	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、こんにゃく	厚揚げにはカルシウムや鉄が豊富に含まれています。
6	金	牛乳	ソース焼きそば、にぎすの米粉から揚げ、中華あえ	牛乳、豚肉、にぎす	蒸し中華めん、でんぷん、米粉、三温糖、ごま、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんにく	頭からしっぽまで食べられる「にぎす」よく噛んで最後まで食べましょう！
10	火	牛乳	こまつなそぼろ丼、けんちん汁、みかん	牛乳、たまご、ツナ、油あげ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、さと芋、油、ごま油	小松菜、にんじん、白菜、長ねぎ、ぶなしめじ、みかん、こんにゃく	みかんの美味しい季節になってきましたね！ビタミンCを取って風邪を予防し
11	水	牛乳	黒砂糖パン、じゃこ入りサラダ、秋のシチュー	牛乳、ちりめん、生クリーム、いんげん豆、鶏肉、豆乳	黒砂糖パン、さつま芋、じゃが芋、ごま、油、バター	小松菜、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ぶなしめじ、玉ねぎ	秋のシチューには秋の食材が使われています。いくつか見つけられるかな？
12	木	牛乳	ごはん、白身魚のスパイス焼き、大根ツナサラダ、かきたま汁	牛乳、わかめ、たら、ツナ、豆腐、たまご	米、砂糖、でんぷん、オリーブ油	にんじん、小松菜、大根、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	大根は冬野菜の仲間。大根はこれから甘みが増し、どんどん美味しくなります。
13	金	牛乳	みそラーメン、わかめと春雨のサラダ、さつま芋とりんごのケーキ	牛乳、わかめ、豚肉、みそ、豆乳	蒸し中華めん、はるさめ、砂糖、はちみつ、小麦粉、さつま芋、油、ごま油、ごま	にんじん、にら、長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、玉ねぎ、きゅうり、りんご	「さつま芋」に「りんご」旬の食材どうしは相性がとてもいいですね！
16	月	牛乳	シュガートースト、白菜のクリーム煮、ひじきとツナのサラダ	牛乳、ひじき、生クリーム、ツナ、鶏肉、豆乳、白いんげんビュレ	食パン、グラニュー糖、砂糖、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、油、バター	小松菜、にんじん、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ、白菜、ぶなしめじ、グリーンピース	白菜にはカリウムとってて血圧を下げる効果がありま
17	火	牛乳	こぎつねごはん、きびなごの磯辺揚げ、おひたし、根菜汁	牛乳、きびなご、青のり、鶏肉、油あげ、豆腐	米、砂糖、米粉、小麦粉、ごま油	にんじん、小松菜、キャベツ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	根菜とは、人参や大根、ごぼうなど、こをを食べる野菜の仲間です。
18	水	牛乳	タコライス、ポテトといかのバジルサラダ、ぶどうゼリー	牛乳、寒天、鶏肉、豚肉、豚レバー、大豆、ひよこ豆、いか	米、じゃが芋、砂糖、オリーブ油	にんじん、ブロッコリー、バジル、にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、ぶどう果汁	バジルは香草といい、料理のアクセントや、食材の臭み消しに使われます。
19	木	牛乳	【野菜の日メニュー】 もみじごはん、れんこんとひじきのハンバーグ、ごまあえ、みそ汁	豚肉、鶏肉、豚レバー、豆腐、大豆、たまご、油あげ、豆腐、みそ	米、パン粉、砂糖、でんぷん、ごま油	にんじん、小松菜、ぶなしめじ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、キャベツ、もやし、長ねぎ、えのきたけ、大根	「れんこん」はなんととても食物繊維が豊富!!お腹の調子を整えてくれます。
20	金	牛乳	ごはん、いかの竜田揚げ、ナムル、ワタンスープ、キムムッチ	いか、鶏肉	米、砂糖、でんぷん、米粉、ワタンスープ、油、ごま、ごま油	小松菜、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、長ねぎ、えのきたけ	いかの主成分はタンパク質。血や肉や骨になる赤い食品の仲間です。
23	月	牛乳	じゃこのりトースト、シーフードサラダ、ポークビーンズ	えび、いか、大豆、いんげん豆、豚肉	無塩パン、砂糖、じゃが芋、ごま油、マヨネーズ、油	にんじん、さやいんげん、長ねぎ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、レモン果汁	苦手なものも少しずつ食べる努力をしましょう！！
24	火	ジョア	【運動会】 中華丼、春雨スープ	豚肉、いか、えび、うすら卵、鶏肉、豆腐	米、でんぷん、はるさめ、油、ごま油、ごま	にんじん、小松菜、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、長ねぎ、えのきたけ、竹の子	6年生は運動会！学校を代表して、頑張ってください！！
25	水	牛乳	カレーライス、ツナと海藻のサラダ、柿	豚肉、レンズ豆、ツナ	米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油、バター、ごま	にんじん、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、かき、にんにく	美味しい柿の季節です。柿の茶色い点々はタンニンといて、美味しいしるして
26	木	牛乳	【コシヒカリ給食の日】 ごはん、たれカツ、ごまキャベツ、のっぺい汁	豚肉、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、パン粉、三温糖、砂糖、さと芋、でんぷん、油、ごま	小松菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃく	新潟県魚沼市で収穫された新米です。新潟由来のおかずとともに味わいませ
27	金	牛乳	【栗名月】 たまごじゅうどん、三色あえ、抹茶葉蒸しパン	鶏肉、油あげ、たまご、豆乳	うどん、でんぷん、三温糖、小麦粉、甘納豆、ごま、油、栗	にんじん、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、キャベツ	みのりの秋。栗やどんぐり、くるみなどの木の実のが充実する季節ですね。
30	月	牛乳	セルフフィッシュフライサンド、じゃが芋とウィンナーのスープ	バス、ウィンナー、鶏肉	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、油	にんじん、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、玉ねぎ	セルフとは、自分でという意味です。野菜と魚をパンにはさんで食べよう！
31	火	牛乳	【ハロウィンメニューの日】 チキンライス、野菜とたまごのスープ、パンプキンチョコケーキ	鶏肉、ベーコン、たまご	米、じゃが芋、三温糖、小麦粉、チョコチップ	トマト、にんじん、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、セロリー、キャベツ	ハロウィンは秋の収穫を祝う外国の習慣で、のちに、日本へ伝わりました。

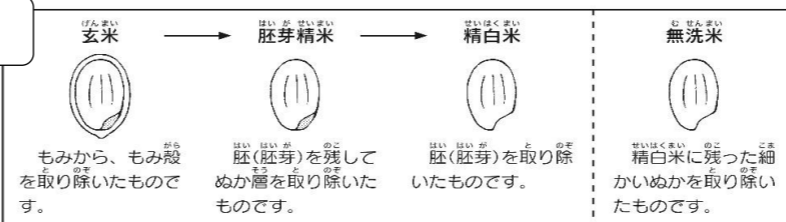
## 今月の給食目標

「好き嫌いをなく食べましょう。」

\*苦手なものでも、少しずつ食べる努力をしよう。

\*まずは一口チャレンジ!

お米のこと、知っていますか?



今月の平均エネルギー 605kcal

今月の平均タンパク質 25.9g

部献立を変更することがありますのでご了承願います。