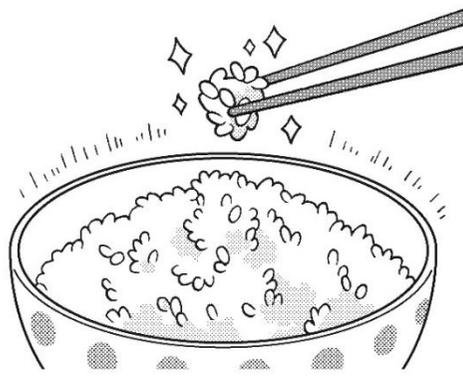


10月の給食だより

令和6年9月30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、1年の折り返しです。身体も大きく成長し、それに合わせた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がやってきた！！



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！

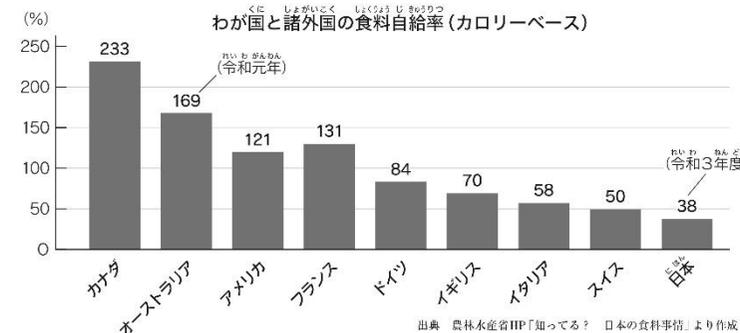
ちなみに・・・

わが国のお米の自給率は、ほぼ100%で、わが国の食料自給率に占める割合もとても大きいです。日本人にとってお米は安全保障の“要”とも言えます。

のうりんすいさんしょう
農林水産省HPより



Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

10月11日(金)



野菜の日

さつまいもは、1600年頃中国から日本に伝わりました。沖縄から鹿児島(=さつまいも)に伝わり「さつまいも」とよばれるようになりました。古くは、アンデス地方で紀元前800~1000年前には栽培されていたという記録もあるとか!!何千年もの歴史の長さに驚かされます。

10月15日(火)

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にあります。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ります。今夏は一時お米がスーパーの棚から消えるなどし、お米への関心も高まっています。新米の出回るこの時期に、ぜひ、ご家庭でもお米について話題にしてみてください。



10月25日(金)

70周年お祝いメニュー

北三谷小学校創立70周年を記念して、お祝い給食の提供です!伝統的なお祝い料理「お赤飯」、人気メニューの「鶏のから揚げ」で味わいます。

10月29日(金)

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、新潟の郷土料理を提供します。今年、★切干大根の“ハリハリ漬け”★おめでたい席で出されるという“鶏汁”です。どんな料理か想像してみましょう!

10月31日(木)

ハロウィンメニューの日

初登場のハロウィンゼリーをお楽しみに。



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 | 水 | 牛乳 | ひよこ豆のガパオライス、カリカリおさつサラダ、つぶつぶみかんゼリー | 牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、ひよこ豆、寒天 | 米、オリーブ油、砂糖、油、さつまいも、揚げ油 | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、オレシシ果汁、みかん缶 | 今月の目標は「すききらいなく食べましょう」です。1年の後半戦の始まりです！苦手なものにも少しずつチャレンジしましょう。 |
| 3 | 木 | 牛乳 | 黒砂糖パン、チキンピーンズ、じゃこ入りサラダ | 牛乳、大豆、鶏肉、わかめ、ちりめん | 黒砂糖パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま | にんじん、玉ねぎ、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、もやし、ごまつな | 秋と言えば「読書の秋」本の中にはさまざまな食べ物が登場します！どんな味だろう…と想像しながら読むのも楽しそう！ |
| 4 | 金 | 牛乳 | ごはん、魚のもみじ焼き、おひたし、のっぺい汁 | 牛乳、ハサ、鶏肉、豆腐 | 米、マヨネーズ、砂糖、さといも、でんぷん | こんにゃく、にんじん、キャベツ、ごまつな、ごぼう、だいこん、長ねぎ | 「もみじ焼き」といっても実際にもみじを使っているわけではありません。人參の赤をもみじの紅葉にした赤に見立て秋を表現しています。 |
| 7 | 月 | 牛乳 | 豆腐のそぼろ丼、わかさぎのごま揚げ、土佐和え | 牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、わかさぎ、粉かつお | 米、麦、ごま油、砂糖、小麦粉 | 長ねぎ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、ごまつな、もやし、キャベツ | 豆腐をそぼろのようにして食べる料理です。お肉と豆腐を混ぜるのでとってもヘルシー！ |
| 8 | 火 | 牛乳 | キムチチャーハン、枝豆サラダ、じゃこ豆 | 牛乳、豚肉、煮干し、大豆 | 米、麦、ごま油、油、ごま、でんぷん、砂糖 | はくさい、キムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、えだまめ、にんじん、キャベツ、ごまつな、もやし、玉ねぎ | 今日は連合運動会！練習の成果が発揮されますように。6年生のみなさん、頑張ってください |
| 9 | 水 | 牛乳 | ツナごぼうサンド、ごまドレサラダ、洋風たまごスープ | 牛乳、ツナ、チーズ、ベーコン、たまご | パン、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖、ごま、でんぷん | 玉ねぎ、ごぼう、レモン汁、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな | ごぼうの栄養といえば…食物繊維！ごぼう茶というお茶になるほど、健康に良いと人気の高い野菜です。 |
| 10 | 木 | 牛乳 | ごはん、魚の幽庵焼き、ごまあえ、豆乳汁 | 牛乳、アブラカレイ、油あげ、豆腐、赤みそ、豆乳 | 米、砂糖、ごま、じゃがいも | ゆず、キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、長ねぎ | 幽庵とは、酒、みりん、しょうゆをそれぞれ割って合わせた魚の漬けたれのことをいいます。江戸時代に考案されたとか。 |
| 11 | 金 | 牛乳 | 【野菜の日】 あんかけラーメン、わかめと春雨のサラダ、さつま芋とりんごのケーキ | 牛乳、豚肉、うすら卵、わかめ、豆乳 | 中華めん、砂糖、油、ごま油、でんぷん、はるさめ、ごま、はちみつ、小麦粉、さつまいも | キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、ごまつな、もやし、きゅうり、りんご | 今日は野菜の日「今月の旬の野菜は「さつまいも」さつまいもはお腹の調子をととのえる食物繊維が豊富で、料理、お菓子など幅広く活用されます。 |
| 15 | 火 | 牛乳 | 【十三夜メニュー】 カレーうどん、野菜とツナのごまあえ、抹茶栗蒸しパン | 牛乳、豚肉、豚レバー、油あげ、ツナ、豆乳 | うどん、じゃがいも、油、でんぷん、砂糖、ごま、小麦粉、あずき、栗 | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし | 別名「栗名月」ともいいます。十三夜は十五夜に次いで美しい月が見られるといわれています。 |
| 16 | 水 | 牛乳 | 和風きのこピラフ、レバーとポテトの甘辛、韓国風サラダ | 牛乳、鶏肉、豚レバー、わかめ、ツナ、のり | 米、オリーブ油、でんぷん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油 | にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、たまご、玉ねぎ、パセリ、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんにく | 一年中食べられるきのこですが、きのこの旬は秋。これからが最も美味しい季節です。 |
| 17 | 木 | 牛乳 | ごはん、鯖のみそ煮、もやしのごましょうゆ、根菜汁 | 牛乳、さば、みそ、油あげ、豆腐 | 米、砂糖、ごま油、ごま | こんにゃく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ | 根菜は、根っこを食べる野菜のことです。秋、冬は地中でたっぷり栄養を蓄えた根菜類が美味しい季節になります。 |
| 18 | 金 | 牛乳 | ミルクパン、ツナモネ、しょうゆドレッシングサラダ、フルーツパンチ | 牛乳、ツナ、豆乳、生クリーム、チーズ | ミルクパン、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、豆乳、バター、砂糖 | コーン、玉ねぎ、レモン汁、キャベツ、ごまつな、もやし、みかん缶、パイナップル、りんご缶、みかん缶 | ツナモネはオーストラリアが発祥の定番家庭料理です。ツナで作るグラタンのような料理で、レモンでサッパリと仕上げるのがポイント。 |
| 21 | 月 | 牛乳 | ごはん、小魚ふりかけ、きびなごのフライ、五目きんぴら、じゃが芋のみそ汁 | 牛乳、きびなご、わかめ、油あげ、豆腐、みそ、あおのり、ちりめん | 米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも | いとこんにゃく、ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、玉ねぎ、長ねぎ | 小魚たっぷりのメニューです！小魚はカルシウム量が豊富だけでなく、噛み応えがあることも |
| 22 | 火 | 牛乳 | ミートソーススパゲティ、大根ツナサラダ、キャラメルポテト | 牛乳、豚肉、豚レバー、ツナ | スパゲティ、油、オリーブ油、小麦粉、砂糖、さつまいも、豆乳、バター | にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、だいこん、ごまつな、キャベツ | 大根は消化が良く、お腹を壊すことがない…あたることがない…という由来から、あたらぬ(売れない)役者を大根役者というようになったとか。 |
| 23 | 水 | ジョア | ココアパン、洋風たまご焼き、ジャーマンポテト、ABCスープ | 牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン | ココアパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、マカロニ | にんじん、玉ねぎ、パセリ、コーン、セロリー | ドイツ料理だと思われがちないシャーマンポテト。実際、ドイツにはなく、ただ、じゃが芋とベーコンを使ったよく似た料理があるそうですよ。 |
| 24 | 木 | 牛乳 | ごはん、鯖の塩焼き、青のりポテト、かきたま汁 | 牛乳、さば、あおのり、豆腐、たまご | 米、じゃがいも、でんぷん | にんじん、ごまつな、えのきたけ、長ねぎ | さばは、秋から冬が脂が乗っておいしい季節です日本海で獲れるさばは真鯖、他にもごま鯖や大西洋鯖などがあるそうです。 |
| 25 | 金 | ジョア | 70周年お祝いメニュー 赤飯、鶏のから揚げ、磯あえ、紅白なるとのすまし汁 | あずき、鶏肉、のり、豆腐、なると、ジョア | 米、もち米、黒いりごま、小麦粉、でんぷん、油 | しょうが、キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、コーン、長ねぎ、えのきたけ | 北三谷小創立70周年を祝って、給食室ではお赤飯を炊きます。日本には祝い事にお赤飯を食べる習慣があります。 |
| 28 | 月 | 牛乳 | カレーミートライス、ひじきとツナのサラダ、パイナップル | 牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、レンズ豆、ひじき、ツナ | 米、油、小麦粉、オリーブ油、豆乳、バター、砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、もやし、コーン、パイナップル | 今日はパイナップルのパイナップルデザート。タイ、フィリピン、インドネシア等、アジアでの栽培が盛んです。 |
| 29 | 火 | 牛乳 | 【足立区一斉コシヒカリ給食】 ごはん、いかの揚げ出し、ハリハリ漬け、鶏汁 | 牛乳、いか、昆布、鶏肉、豆腐 | 米、米粉、でんぷん、油、砂糖、ごま油 | こんにゃく、切干しだいこん、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ | 今日のお米は、新潟県魚沼市で今年収穫されたコシヒカリです。コシヒカリは日本で最も栽培されている品種です。 |
| 30 | 水 | 牛乳 | タコライス、ポテトといかのバジルサラダ | 牛乳、鶏肉、豚レバー、大豆、ひよこ豆、いか | 米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えだまめ、バジル | いかの栄養は、高たんぱく質&低脂肪が特徴です！タウリンといい、肝臓機能を向上させる成分も多く含まれます。 |
| 31 | 木 | 牛乳 | 【ハロウィン給食】 マーガリンパン、ミックスサラダ、かぼちゃの米粉シチュー、ハロウィンゼリー | 牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム、白いんげん、寒天 | マーガリンパン、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも、米粉、豆乳、バター | にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ、パセリ、ぶどう果汁、オレシシ果汁 | 古代ケルト人が起源のハロウィン。世界中でさまざまなイベントが開催され、その特徴も世界さまざま。 |

9月の給食目標

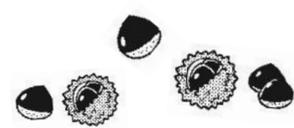
「好き嫌いをなくたべましょう」

*苦手なものでも、少しづつ食べる努力をしよう

*まずはひと口チャレンジしよう！



今月の平均エネルギー 602kcal, たんぱく質量24.9g, 脂質量20.9g, 塩分量2.2g/日



*献立は一部変更することがありますのでご了承ください。