

10月給食だより

令和7年9月29日
西東京市立上向台小学校

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は、新米、栗、さつまい、鮭、りんごなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

◆今月の献立から◆

1日(水)・2日(木) 給食委員の考えたメニュー

1日の「もりもりお茶漬け」と、2日の「最強☆ハンバーグ」は、みんなが苦手とする食材を、美味しく食べることができるように、給食委員が考えたメニューです。

6日(月) 十五夜 お月見献立

6日(旧暦8月15日)は、中秋の名月、十五夜です。月に見立てた丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。給食では、黒蜜ときなこをかけたお月見団子を作ります。



10日(金) 目の愛護デー

10日は目の愛護デーです。β-カロテンたっぷりの人参とツナのサラダとアントシアニンを含むブルーベリーを入れたケーキを作ります。

16日(木) 秋野菜のカレーライス

さつまい、れんこん、ごぼう、人参などの根菜類を使ったカレーライスを作ります。

27日(月) 西東京市友好都市 千葉県勝浦市の料理

勝浦タンタンメンは、しょうゆベースのスープにラー油を使い、みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉が特徴のラーメンです。給食ではラー油を控えめに作ります。勝運カツは、カツオの切り身をフライにしたご当地グルメです。

29日(水) インド料理

タンドリーチキンは、鶏肉を数種類のスパイスに漬け込んでから焼きます。ピタパンに挟んで食べます。

31日(金) ハロウィン

ハロウィンの行事として、かぼちゃを練りこんだ甘さ控えめのケーキを作ります。



【キムチチャーハン 4人分】

【9月16日の給食で提供しました。】

材料	分量	切り方
ごはん	2合	
豚小間肉	100g	1cm大
人参	1/4本	千切り
ピーマン	1個	千切り
白菜キムチ	100g	ザク切り
油	小さじ2	
にんにく	小さじ1/2	みじん切り
生姜	小さじ1/2	みじん切り
しょうゆ	大さじ1	
白ごま	小さじ1	
作り方		
①油でにんにく、生姜、豚肉、人参を炒める。		
②①にピーマン、白菜キムチを加えさっと炒め、しょうゆで味付けする。		
③炊いたごはん②と白ごまを混ぜる。		

給食では、ごはんを炊くときに、しょうゆを分量の半分ほど入れて炊いています。またキムチは辛さと塩分が控えめな国産の物を使用しています。

今月の地場農産物

【加藤ファーム】ブルーベリー

