

10月 給食だより

家庭数 給食室

西東京市立上向台小学校

令和5年9月28日

秋は新米、栗、さつまいも、さんま、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。給食にも秋の味覚を感じる献立や食材が登場します。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す。



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

● 5つの基本味と代表的な食べ物 ●



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし



10月給食費の引き落とし日

10月10日(火)

※前日までに残高の確認をお願いします。

学年	集金額
1・2年	4,370円
3・4年	4,640円
5・6年	4,900円

手数料+10円

しっかり食べて
元気に走ろう!



今月の献立から

6日(金) ★スペイン料理

エビ・イカ・ホタテを入れたお米料理のパエリアと、じゃが芋とチーズの入ったスパニッシュオムレツを作ります。

12日(木) ★北海道料理

北海道産の秋鮭とキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして、味噌で味付けをした「鮭のチャンチャン焼き」を作ります。



18日(水) ★韓国料理 参鶏湯 (サムゲタン)

米のとろみと鶏のうま味が混ざり合った参鶏湯風のスープを作ります。

27日(金) ★十三夜 三色栗ごはん

十三夜は、十五夜に次いで美しい月とされ、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」ともよばれています。給食では、栗とさつまいもと小豆を入れた三色栗ごはん、秋の味覚を味わいます。

27日(金) ★めぐみちゃんメニュー応募作品「西東京野菜の豚汁」

めぐみちゃんメニュー事業で、6年生児童の応募作品を再現します。西東京市産のキャベツと大根を使用します。



31日(火) ★ハロウィン かぼちゃのケーキ

ハロウィンの行事に、かぼちゃを使って、甘さ控えめのかぼちゃのケーキを作ります。

給食の食材について

9月の給食で使用した主な食材の産地についてお知らせします。

食材	産地	食材	産地
じゃが芋	北海道	さつまいも	千葉県
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城県
キャベツ	群馬県	白菜	長野県
大根	北海道	かぼちゃ	北海道
人参	北海道	ごぼう	青森県
もやし	栃木県	干し椎茸	近畿・四国
冬瓜	千葉県	豚肉	千葉県・茨城県
しめじ・えのき	長野県	鶏肉	鳥取県
長ねぎ	青森県	鮭	北海道
生姜	高知県	にぎす	京都府・石川県
にんにく	青森県	精白米	新潟県・岩手県