

きょうのこんだて

10 月 2 日 (月)



- びちくまいのじゃごごはん
- ちゅうかコーンスープ
- ジャージャンどうふ
- ぎゅうにゅう



そろそろ「新米(お米の旬)」の季節がやってきます。
お米は、1年に1度しか収穫をすることができず、
その年の天気などの影響を受けやすい食べ物です。
なので、収穫をしたお米を全て食べてしまうのではなく、
1年間を通して、安心してお米が食べられるように、
日本では「備蓄(お米の貯金)」をしているそうです。
今日は、その「備蓄米」を使用してご飯を炊きました。
お家でも「備蓄米って知ってる？」と話題にしてみてくださいね。

もいつけかた



ジャージャンどうふ



びちくまいの
じゃごごはん



ちゅうか
コーンスープ



きょうのこんだて

10 月 3 日 (火)



- ・ゆかりごはん
- ・たぬきじる
- ・とりにくと さといもの にもの
- ・ぎゅうにゅう



きょう は、しゅん さといも はなし
今日は、旬の「里芋」についてお話をします。
とうなん まれぞく じょうもんじだい にほん つた
東南アジアのマレー族から、縄文時代に日本に伝わってきたと
い れきし やさい
言われる歴史ある野菜です。
やま と いも やまいち よ
山で採ることができる芋を「山芋」と呼んでいたの、
ひとざと はたけ そだ いも さといも よ
人里(畑)で育てることができる芋を「里芋」と呼びました。
また、さといも とくちょう み まも
また、里芋の特徴は、実を守るめめりです。
めめりのしょうたい せいぶん い ちょう はたら たす
めめりの正体は「ムチン」という成分で、胃や腸の働きを助けて
くれるので、かぜよぼう
くれるので、風邪予防にもぴったりです。

もいつけかた



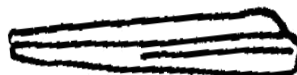
とりにくと
さといもの にもの



ゆかりごはん



たぬきじる



きょうのこんだて

10月4日(水)



- だいずとひじきのごはん
- いわしのつみれじる
- そくせきづけ
- ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

きょう がつよつか いち・ゼロ・よん ひ
今日、10月4日は「1・0・4」で「い・わ・しの日」です。
いわし うみ さかな でい-えいちえー い-び-えー けつえき
鱒は、海の魚で DHA や EPA という、血液をサラサラにして、
びょうき よぼう えいようそ ぶく
病気を予防してくれる栄養素を含んでいます。
せいちょうき からだ ひつよう えいようそ
成長期のみなさんの体に必要な栄養素なので、
にがて ひと くち
苦手な人もまずは1口から チャレンジしてみてくださいね。
きょう いわし ちょうりいん こころ
また、今日の「鱒のつみれ」も、調理員さんが心をこめて1つ1つ
てづく
手作りしてくれたものです。
かんしゃ きも
感謝の気持ちをこめていただきますよう！

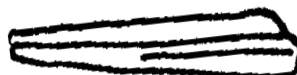
もりつけかた



そくせきづけ



だいずと
ひじきのごはん



いわしの
つみれじる



きょうのこんだて

10月5日(木)



- ・コーヒーコップ
- ・あきやさいのスープに
- ・マカロニサラダ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

きょうは、「^{あき}秋野菜(秋が旬の野菜)」の、さつまいも・こまつな・
キャベツを使って具たくさんのおスープを作りました。
あき野菜は、夏の暑さを乗り越えるために栄養を蓄えています。
風邪を予防する働きがある、ビタミンCなどが豊富です。
気温が下がって過ごしやすくなりませんが、
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、
今日の給食もしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



マカロニサラダ



コーヒーコップ



あきやさいの
スープに



きょうのこんだて

10月6日(金)



- ・ごもくうまにどん
- ・みそしる
- ・りんご
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

きくらげ → たかださん

きょうは、いま しゅん はなし
今日は、今が旬の「りんご」についてお話をしていきます。

やく ねんまえ にほん つた
りんごは、約250年前に日本に伝わってきました。

れきし ふる せかい やく ねんまえ
りんごの歴史はさらに古く、世界では約4000年前から

さいばい
栽培されていたと言われていました。

げんざい にほん やく しゅるい せかい やく しゅるい
現在、日本では約2,000種類、世界では約15,000種類が

さいばい
栽培されています。

きょう わせ しよっかん かじゅう
今日は「早生ふじ」という、食感がよく、果汁たっぷりで

ひんしゅ あじ た
おいしい品種のりんごです！味わって食べましょう！

もりつけかた



りんご



ごもくうまにどん



みそしる



きょうのこんだて

10月10日(火)



- ・ガーリックピラフ
- ・ウィンナーとやさいのスープ
- ・オリヴィエサラダ
- ・ジョア



きょう がつとおか め あいご
今日、10月10日は「目の愛護デー」です。
ひと め じょうほう
人は、目からたくさんの情報をとりにこんでいます。
さいきん つか おお
最近、スマホ・ゲーム・タブレットなどを使うことが多いため、
し め つか
知らないうちに目が疲れているかもしれません。
きょう きゅうしょく め つか はたら
そこで、今日の給食には、目の疲れをとる働きがある、
りょくおうしょくやさい
緑黄色野菜のこまつなやにんじん、ブルーベリー味のジョアを
く あ
組み合わせました。
こんしゅう た げんき す
今週もしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

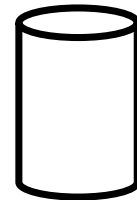
もりつけかた



オリヴィエサラダ



ガーリックピラフ



ジョア

ウィンナーと
やさいのスープ



きょうのこんだて

10 月 11 日 (水)



- ・キムチチャーハン
- ・はるさめスープ
- ・シュウマイ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{しゅうまい}「焼売」^{はなし}についてお話をします。

ちゅうごく 中国の南部、^{なんぶ}広東省^{かんとうしやう}という地域^{ちいき}でうまれました。

ちゅうごく 中国では「^{シャオマイ}シャオマイ」と呼ばれています。

にほん 日本では、^{めいじじだい}明治時代^たから食べられていて、^{かながわけんよこはまし}神奈川県横浜市^やや

^{ながさきけんながさきし}長崎県長崎市^{ちゅうかがい}の中華街^{ぜんこく}から全国^{ひろ}に広がったそうです。

きょう 今日、^{にく}ひき肉^{とうふ}だけではなく、豆腐^{つか}・コーン^{つか}・えだまめ^{つか}を使った

^{すみよししやう}住吉小^{てづく}オリジナル^{しゅうまい}の手作り焼売^{しゅうまい}です。

^{あじ}味わって^た食べて^たください^ねね！

もりつけかた



シュウマイ



キムチチャーハン



はるさめスープ



きょうのこんだて

10 月 12 日 (木)



- ・ほうとう
- ・いそあえ
- ・まっちゃむしパン
- ・ぎゅうにゅう



きょう にしとうきょうし ゆうこうとし やまなしけんほくとし
今日は、西東京市の友好都市である「山梨県北杜市」の
きょうどりょうり とうじょう
郷土料理「ほうとう」が登場です。
やまなしけん さんかんぶ こめづく むすか むぎ さいばい
山梨県の山間部では、米作りが難しかったため、麦を栽培し、
めん つく ひら かたち めん とくちょう
麺を作るようになりました。平たい形の麺が特徴です。
やまなしけん せんごくだいみょう たけだしんげん ほうとう かたな くざい き
山梨県の戦国大名「武田信玄」が「宝刀(刀)」で具材を切った
ことから、そのまま「ほうとう」と名付けられたと言われています。
きょう しゅん しょくざい つか
今日も旬の食材をたくさん使っています。
よくかんで あじわって たべましょう！

もいつけかた



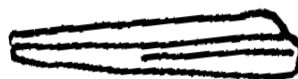
まっちゃむしパン



ほうとう



いそあえ



きょうのこんだて

10 月 13 日 (金)



- ・ごはん(いばらきけんさん:こしひかい)
- ・こまつなとあつあげのみそしる
- ・さつまいもとれんこんの
あまからいため
- ・ぎゅうにゅう



きょう がつ にち ひ
今日、10月13日は「さつまいもの日」です。

えど じゅうさんり やく はな さいたまけんかわごえし
江戸から十三里(約52km)離れたところに、埼玉県川越市が
あります。川越市は、さつまいもがおいしいと有名だったので、
「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」という
ごろあ ころあ
語呂合わせがうまれました。

きょう にち つか しゅさい
なので、今日(13日)は、さつまいもを使った主菜にしました。

あま れんこん は たの
さつまいもの甘さや蓮根の歯ごたえを楽しむために、
きょう か た
今日もよく噛んで食べましょう！

もりつけかた

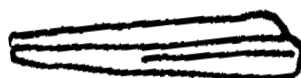


さつまいもとれんこんの
あまからいため



ごはん

こまつなと
あつあげのみそしる



きょうのこんだて

10 月 16 日 (月)



- ・パンプキンパン
- ・ツナチャウダー
- ・アメリカンオムレツ
- ・ぎゅうにゅう



きょう がつ にち せかいしょくりょう
今日、10月16日は「世界食糧デー」です。
せかい しょくりょうもんだい かんが ひ こくさいれんごう さだ
「世界の食糧問題を考える日」として国際連合が定めています。
せかい おも はってんとじょうこく まいにち はん た
世界(主に発展途上国)には、毎日ご飯を食べることができず、
えいようふそく くる ひと
栄養不足で苦しんでいる人がいることを知っていますか？
また、みなさんは、まいにち きゅうしょく た
毎日おいしい給食が食べられるのに、
す きら きゅうしょくのこ た もの す
好き嫌いなどで給食を残し、食べ物を捨てていませんか？
まいにち しょくじ かんしゃ きも にながて
毎日の食事に感謝の気持ちをごめて、苦手なものにも
チャレンジをして、くち おお た うれ
チャレンジをして、1口でも多く食べてくれると嬉しいです。

もりつけかた



アメリカンオムレツ



パンプキンパン



ツナチャウダー



きょうのこんだて

10 月 17 日 (火)



- びちくまいのごまごはん
- いなかじる
- とうふハンバーグの
わふうあんかけ
- ぎゅうにゅう



みなさん、10月2日の「^{がつふつか}備蓄米^{びちくまい}」のお話を覚えていますか？
日本は、^{にほん}万が一^{まんいち}の時に^{とき}備えて、^{そな}備蓄^{びちく}(^{こめ}お米^{ちよきん}の貯金)をしている
というお話をしました。

^{こめ}お米^{びちくりょう}の備蓄量^{まんどん}は、なんと100万+!

^{すみよししょう}住吉小^{きゅうしょく}の給食^{かい}は、1回^{きろぐらむ}30kg^{こめ}のお米^{つか}を使うので...

^{けいさん}計算^{やく}をすると、約^{ぜんまんかいぶん}3千万回^{きゅうしょくつく}分の給食^{りょう}が作れる量です!

^{ねんかん}1年間^{とお}を通して、^{あんしん}安心して^{こめ}お米^たが食べられるように
^{くふう}工夫^{おぼ}されていることを覚えておいてくださいね。

もいつけかた



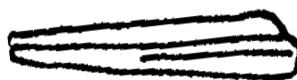
とうふハンバーグの
わふうあんかけ



びちくまいの
ごまごはん



いなかじる



きょうのこんだて

10 月 18 日 (水)



- ・シーフードピラフ
- ・ジンジャーベジスープ
- ・キャラメルポテト
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{しょうが}「ジンジャー(生姜)」^{はなし}についてお話をします。
^{しょうが}生姜には特有の成分^{せいぶん}「ジンゲロール」^{ふく}が含まれています。
^{しょうが}ジンゲロールは生姜の^{からみせいぶん}辛味成分ですが、^{はたら}とても働きもので、
^{からだ}体の中で^{なか}様々な^{こうか}効果を^{はつき}発揮します。
^{たと}例えば、^{からだ}体を温めて^{あた}くれたり、^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高めて^{かせ}風邪を^{よぼう}予防して
くれたりと、^{じき}これからの時期に^{やさ}ぴったりの野菜です。
^{すみよし}住吉スポーツデーの^{れんしゅう}練習も^{はじ}始まっているので、
^{いち}1日^{かい}3回の^{しょくじ}食事を^たしっかり^{げんき}食べて、^す元気に^す過ごしましょう！

もりつけかた



キャラメルポテト



シーフードピラフ



ジンジャー
ベジスープ



きょうのこんだて

10月19日(木)



- きのこごはん
- どさんこじる
- さけのちゃんちゃんやき
- ぎゅうにゅう

《ほっかいどうさんの やさい》

- じゃがいも
- にんじん
- たまねぎ
- とうもろこし



きょう は、ほっかいどうこんだて
今日は、「北海道献立」です。

ほっかいどう やさい しゅうかくりょう ぜんこく だい い
北海道は、野菜の収穫量が全国で第1位と、

にほん しょくりょうじきゅうりつ ささ
日本の食料自給率を支えています。

せんしゅう ほっかいどう のうか あつ えいきょう やさい そだ
先週、北海道の農家さんから、「暑さの影響で野菜が育たなくて、

たくさん野菜を捨てることになって大変だった…。」と聞きました。

それでも、わたし たちの 見え ない ところ で いっしょうけんめい そだ
それでも、私たちの見えないところで一生懸命に育てて、

しんせん やさい とど
新鮮でおいしい野菜を届けてくれています。

ぜんこく のうか かんしゃ きも
全国の農家さんに感謝の気持ちをこめていただきましょう！

もりつけかた



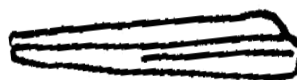
さけの
ちゃんちゃんやき



きのこごはん



どさんこじる



きょうのこんだて

10 月 20 日 (金)



- にくみそキャベツどん
- きんぴらじる
- みかん
- ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{はなし}「みかん」についてお話をします。

きょう 今日のみかんは、^{のうりんすいさんだいじんしょう}農林水産大臣賞という賞をもらった

^{さがけんじまん}佐賀県自慢の「^{ひめ}あんみつ^{しゅるい}姫」という種類のみかんです。

デザート^{あま}のあんみつのように甘いことから名前^{なまえ}がつきました。

みかんの旬^{しゅん}は冬^{ふゆ}なので、今の時期^{いま}のみかんは「^{わせ}早生みかん」と

呼ばれ、皮^{かわ}が少し^{すこ}緑色^{みどりいろ}なのが特徴^{とくちょう}です。

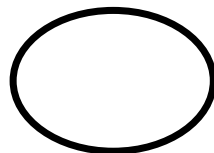
いっぱんてき 一般的な^{わせ}早生みかんは、酸味^{さんみ}が強い^{つよ}のですが、「あんみつ^{ひめ}姫」は、

とても^{あま}甘くておいしいので、味^{あじ}わって食^たべてくださいね！

もいつけかた



みかん



にくみそキャベツどん



きんぴらじる



きょうのこんだて

10 月 23 日 (月)



- ・いかチリどん
- ・にらたまスープ
- ・ちゅうかサラダ
- ・ぎゅうにゅう



きょう
今日は、「にら」についてお話をします。

にらには、ビタミンA・ビタミンC・カリウムなどが豊富ですが、
スポーツデー前に注目したいのは「アリシン」という栄養素です。

アリシンは、にら特有の香り成分で、食欲を高めてくれます。

また、疲労回復効果があるビタミンB1を吸収しやすくする働きが
あるのでスタミナアップが期待できます！

すみよし
住吉スポーツデーまで残りわずかです。

しょくじ
食事をしっかりとって、体調を整えていきましょう。

もりつけかた



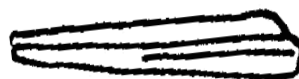
ちゅうかサラダ



いかチリどん



にらたまスープ



きょうのこんだて

10月24日(火)



- ・ごはん(ちばけんさん:ふさこがね)
- ・きのこのすましじる
- ・さばのねぎみそやき
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{しんまい}「新米」^{はなし}についてお話をします。
ことし 今年の9月^がから10月^がに収穫^{しゅうかく}されたお米^{こめ}を「新米^{しんまい}」^よと呼びます。
スーパーのお米^{こめ}にも、新米^{しんまい}のシール^はが貼^はってあるので、
ぜひ^{さが}探^{さが}してみてくださいね。
ただし、この新米^{しんまい}のシール^{など}等^{ひょうじ}の表示^{ひょうじ}ができるのは、
9月^がから12月^が31日^{にち}までに精米^{せいまい}されたものだけです。
1月^{がつ}1日^{ついたち}になってしまうと、新米^{しんまい}とは呼^よべなくな^よってしまいます。
きょう 今日、その貴重^{きちょう}な新米^{しんまい}を使^{つか}っているの^{あじ}で、味^{あじ}わ^たって食^たべましょ^うう!

もりつけかた



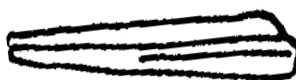
- ・さばのねぎみそやき
- ・ごまあえ



ごはん



きのこの
すましじる



きょうのこんだて

10 月 25 日 (水)



- ・だいこんおろしスパゲティ
- ・ぶたしゃぶサラダ
- ・アップルクーヘン
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{はなし}「だいこん」についてお話をします。

だいこんは、^{うえ ま なか した}上・真ん中・下で、それぞれ味が^{あじ ちが}違うそうです。

「●^{うえ すいぶん おお あま つよ}上は、水分が多くて甘みが強いので、サラダがオススメ。

●^{ま なか}真ん中は、やわらかくて、^{あま から}甘さと辛さのバランスがよいので、
おでんなどの^{にもの}煮物むき。

●^{した すいぶん すく から つよ}下は、水分が少なく辛みが強いので、^{つけもの}漬物むき。」です！

^{りょうり}料理によって^{つか わ}使い分けられるので、ぜひ^{うち いっしょ ため}お家と一緒に試してみてくださいね。

もりつけかた



アップルクーヘン



だいこんおろし
スパゲティ

ぶたしゃぶサラダ



きょうのこんだて

10月26日(木)



- ・くりごはん
- ・おつきみじる
- ・わかさぎのからあげ
- ・ゆかりあえ
- ・ぎゅうにゅう



あした じゅうさんや
明日は「十三夜」です。

がつ じゅうごや つぎ まんげつ ひ
9月の十五夜の次に、満月になる日です。

くり まめ しゅうかく し き くりめいげつ まめめいげつ よ
栗や豆が収穫される時期なので「栗名月・豆名月」と呼ばれる
こともあります。なので、今日の給食は「栗ごはん」にしました。

また、「おつきみじる」には、月うさぎのかまぼこを入れてみました。

あした つき み たの
明日、きれいな月が見られるのが楽しみです。

そして、スポーツデーまであと2日！

げんき す てあら
元気に過ごすために、こまめに手洗いをしましょう。

もりつけかた



- ・わかさぎのからあげ
- ・ゆかりあえ



くりごはん



おつきみじる



きょうのこんだて

10 月 27 日 (金)



- ・あきやさいのカレーライス
- ・かぶサラダ
- ・しろぶどうジュース



ついに、明日は「住吉スポーツデー」ですね！

全力で練習に取り組んできたことは、職員室の先生方はもちろん、給食室の調理員さんにも伝わっています。

明日は、自信をもって・全力で・楽しみながら過ごしてくださいね。

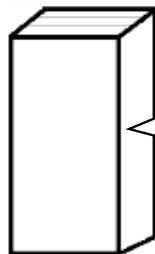
今日は、そんなみなさんを応援したくて、スペシャルシールを作ってみました。1枚1枚、調理員さんが貼ってくれました。

明日に備えて、今日もモリモリめしあがれ～★

もりつけかた



しろぶどう
ジュース



シールつき！

あきやさいの
カレーライス

かぶサラダ



きょうのこんだて

10 月 31 日 (火)



- ・もりのピラフ
- ・ハロウィンスープ
- ・パンプキンプリン
- ・のむヨーグルト

わたしのなまえは、
「ジャック・オー・ランタン」です。
ごせんとさまの
みちあんないをします！



きょう がつ にち
今日、10月31日は「ハロウィン」です。

はっしょう にほん ぼん きょうじ
ヨーロッパが発祥で、日本のお盆のような行事です。

せんぞさま れい むか あくりょう お はら い み
「ご先祖様の霊を迎えて、悪霊を追い払う」という意味があります。

きょう こんだて
今日は、このハロウィンにちなんだ献立になっています。

まじよ もり がた
魔女がいそうな森をイメージしたピラフ、かぼちゃ形のかまぼこが

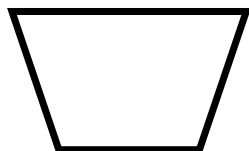
はい の
入ったスープ、かぼちゃのプリン、スペシャルな飲むヨーグルト、

も たの た うれ
盛りだくさんです！楽しみながら食べてくれると嬉しいです！

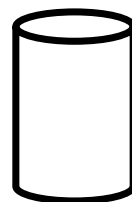
もりつけかた



パンプキン
プリン



のむヨーグルト



もりのピラフ



ハロウィンスープ

