



# 10月 給食だより

令和5年9月29日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

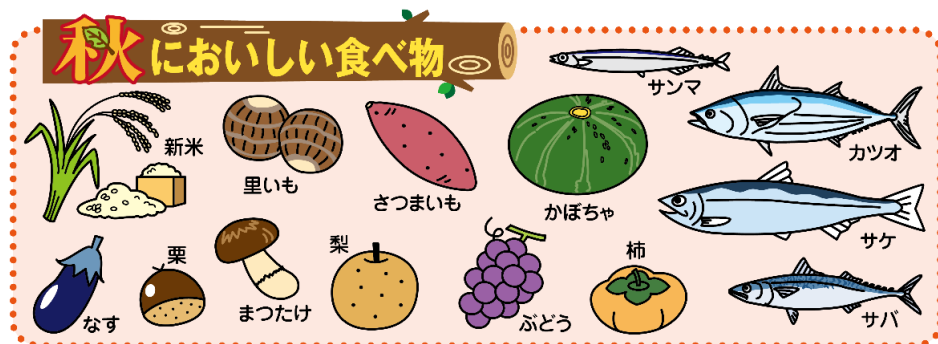


## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

ようやく暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は実りの季節で、お米や大豆、里いも、さつまいもなどの作物が収穫の時期を迎えます。魚も脂がのっておいしくなります。

夏の暑さにより、野菜の収穫に影響が出ているものもありますが、旬の食べ物を給食にも取り入れました。秋の味覚を味わって元気に過ごしましょう。

給食では、9月にさんま、巨峰、梨、さといも、さつまいも、なすを味わいました。  
今月も秋に美味しい食べ物が登場します。裏の献立表から探してみてください。



### 10月の献立より

3日: さつままる...5月の給食で登場したじゃがまる。今回はさつまいもで作ります。

6日: アルゼンチン献立...開催中のラグビーワールドカップと9日のスポーツの日に合わせて、日本代表が対戦するアルゼンチンの国の料理を給食で作ります。実際にアルゼンチン料理屋さんに栄養士と調理員さんが食べに行っておしかった『チョリパン』(チョリソーと野菜をパンにはさんでソースをかけた料理)を再現します。給食ではソフトフランスパンに、手作りチョリソーとアルゼンチンサラダを挟んでセルフチョリパンで味わってください。

27日: 栗おこわ...この日は、旧暦の9月13日にあたり、『十三夜』といって、お月見をする習わしがあります。十三夜の月は『栗名月』『豆名月』とよばれ、この時期に収穫される栗や、豆をお供えます。このことにちなみ、給食では栗おこわを作ります。

31日: 手作りかぼちゃパン...10月31日のハロウィンに向けて一足先にかぼちゃを使った手作りパンを作ります。

### 図書委員さんの BOOK メニュー

紅葉読書週間に合わせて図書委員会さんがおすすめの本とお話の中で出てくる料理を紹介してくれました。その中から、給食で出せそうなメニューを献立に取り入れました。来月以降も登場する予定です。お楽しみに。

〇はりねずみのルーチカ  
りんごとれるかな?

作・絵 北見 葉胡

りんごを探しに出かけたルーチカ。無事にりんごとれるかな。ルーチカが探していたりんごを給食に出します。



〇パンダのポンポン

魔法のハロウィンパイ

作・野中 柊 絵・長崎 訓子

パンダのポンポンはコックさん。きら星亭はハロウィンパーティで大にぎわいです。給食ではハロウィンにちなんでかぼちゃのパンを作ります。お話ではパイが登場します。本も読んでみてください。



〇ルルとララのスイートポテト

作・絵 あんびるやすこ

本の中にはスイートポテトのほかにもおいしそうなレシピがたくさん。  
給食ではスイートポテトを作ります。本のレシピをアレンジして、卵と乳は使わずに作ります。



〇ルルとララのしらたまデザート

作・絵 あんびるやすこ

もちもちの白玉は、白玉自体には味があまりない分、さまざまなアレンジ方法があります。  
本ではたくさん紹介されていますが、給食では白玉パンチにします。

