

10月給食だより

気持ちのよい秋風が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

秋を楽しむお月見の行事

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。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子

こめ づく だん こ
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、ちいさな地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

ざと かわつ へいあん
里いも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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



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!

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



10月1日から31日まで「もみじ読書月間」です。司書の佐藤先生からオススメの3冊の本を紹介していただき、本の中の料理が給食で登場します。どんなお話なのか、図書室にあるので読んでみてくださいね。



2日『うどんできた!』

加藤休ミ 著
福音館書店

こむぎこをこねて、うどんをつくろう! こむぎこと、しおとこしたみずをまぜて、こねこね。それから、ビニールでくるんで、あしで、ふみふみ。どうか、おいしいうどんになりますように。



23日『こだめきコロッケ』

ななもりさちこ 作 こばようこ 絵
こぐま社

ばけるのが下手なたぬきのポンきち。あるときオオカミと出会い、茶色くて、まるくて、ちょっとトゲトゲした、いいにおいがするコロッケのことを知ります。おいしいコロッケが食べたいポンきちは、人間の男の子にばけて、犬のふりをしたオオカミとともに、人間の村に入り込みますが…。



27日『ハリー・ポッターと賢者の石』

J・K・ローリング 著
松岡佑子 訳
静山社

イギリスのロンドン郊外。ある晩、額に縮髪型の傷を持つ赤ん坊が、一軒の夫婦の家にあずけられました。その子どもが11歳になった誕生日、突然、魔法魔術学校の入学許可証が届きます。映画やドラマにもなったファンタジーの名作です。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン いかステーキ 大根ともやしのナムル ニラとコーンのスープ	○	ベーコン いか 鶏肉・絹ごし豆腐	米・油・じゃがいも でんぷん・油・砂糖 ごま油	にんにく・玉葱・こねぎ 玉葱 ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜 玉葱・人参・ニラ・ホールコーン
2 木	きつねうどん ししゃもの変わりフライ じゃが芋のカレーきんぴら	○	豚肉・油揚げ ししゃも・粉チーズ 豚肉	うどん・砂糖 小麦粉・黒ごま・パン粉・生パン粉・油 じゃがいも・油・砂糖	人参・しめじ・小松菜・ねぎ・干し椎茸 人参・玉葱・ピーマン
3 金	秋の香りごはん 茶漬煮し 肉じゃがうま煮 漬物(ぶどう)	○	鶏肉・油揚げ 卵・かまぼこ 豚肉・生揚げ	米・もち米・さつまいも・油 じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	しめじ・人参 しいたけ・みつば 人参・玉葱・たけのこ・干し椎茸・グリーンピース ぶどう
6 月	きのこごはん 里芋の和風グラタン けんちん汁 お月見団子	○	鶏肉・油揚げ 鶏肉・ベーコン・調製豆乳・赤味噌 豆乳クリーム・ピザチーズ 豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ	米・油・砂糖 里芋・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 こんにゃく 白玉団子・砂糖・でんぷん	えのきだけ・しめじ・人参・ごぼう・グリーンピース 玉葱・ねぎ・こねぎ 大根・人参・ごぼう・ねぎ
7 火	スタミナラーメン 魚とチーズの包み揚げ じゃが芋の中華炒め	○	豚肉 鰻・ピザチーズ 豚肉	蒸し中華麺(乳卵なし)・油 春巻きの皮・小麦粉・油 じゃがいも・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ・もやし・キムチ 白菜・ニラ・ホールコーン 生姜・ピーマン・もやし・玉葱
8 水	五目チャーハン 麻婆なす わかめスープ	○	焼き豚・卵 豚肉・赤味噌 わかめ・絹ごし豆腐	米・油 でんぷん・油 ごま油	人参・ねぎ・ホールコーン・グリーンピース 生姜・にんにく・人参・玉葱・ねぎ・干し椎茸・葱・ピーマン・なす 白菜・人参・えのきだけ・もやし・ねぎ・生姜
9 木	ポロポロジュシー 魚のピリ辛焼き キャベツの塩昆布和え 大学芋	○	豚肉・ひじき 赤魚 塩昆布	米・米麹・油 砂糖 ごま油 さつまいも・油・白みつ・水あめ・黒ごま	人参・葱・こねぎ 生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり・人参
10 金	ブルーベリーマフィン かぼちゃシチュー ラビットサラダ	○	調製豆乳 鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム 油・砂糖	ホットケーキミックス(乳卵なし) 小麦粉・乳不使用マーガリン じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 油・砂糖	ブルーベリージャム 玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱・レモン
14 火	枝豆とコーンのごはん フルコギ 白身魚のウースタン風 漬物(みかん)	○	塩昆布 豚肉 むきがけい・絹ごし豆腐 かまぼこ(乳卵なし)	米 油・砂糖・ごま油 でんぷん	枝豆・ホールコーン ねぎ・にんにく・玉葱・もやし・小松菜・セロリー・人参 生姜・ねぎ・人参・チンゲン菜 みかん
15 水	手作りトルティーヤ タコスミート 野菜とサルサソース メキシカンスープ チョコプリン	○	豚肉・大豆 豚肉・鶏肉・白いんげん豆 アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	小麦粉・強力粉・オリーブ油 油 オリーブ油 砂糖・チョコシロップ(乳なし)	にんにく キャベツ・小松菜・パプリカ・にんにく・玉葱・セロリー ホールトマト・ピーマン・レモン にんにく・生姜・人参・玉葱・ホールトマト・パセリ
16 木	ごはん 鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ 漬物(きゅうり)	○	鯖・赤味噌 ひじき・おなか 絹ごし豆腐・鶏肉	米 三連糖 じゃがいも・ごま油 こんにゃく・でんぷん	生姜 いんげん・人参 大根・人参・ねぎ・小松菜
17 金	鶏ごぼうひらフ 鯖のふんわりコロッケ フレンチサラダ 煮のきのこスープ	○	鶏肉 鯖・鶏肉・大豆・はんぺん 鶏肉	米・油 小麦粉・パン粉・生パン粉・油 油・砂糖	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン グリーンピース・パセリ キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱 しいたけ・しめじ・えのきだけ・玉葱・ほうれんそう・人参
20 月	ごはん アドボ(鶏肉の煮込み) トルタタロン(なすのオムレツ) シニガンスープ	○	鶏肉 豚肉・粉チーズ・卵 豚肉	米 じゃがいも・油 油 油・じゃがいも	にんにく・玉葱 なす・玉葱 にんにく・玉葱・人参・チンゲン菜・ホールトマト・レモン にんにく・玉葱・もやし・こねぎ
21 火	豚肉と玉葱のガーリックライス 魚のタンドリーグリル きのこのホットサラダ チンゲン菜のクリームスープ	○	豚肉 めだい ベーコン ベーコン・調製豆乳・いんげん豆	米・油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油・砂糖・ごま油 油・砂糖・乳不使用マーガリン・油	にんにく にんにく エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン チンゲン菜・人参・玉葱
22 水	トマトとなすのスパゲティ 白菜とかぶのスープ たまねぎマフィン	○	ベーコン・豚肉 ベーコン 調製豆乳	スパゲティ・油・砂糖 きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・なす・ホールトマト 白菜・かぶ・人参・もやし・小松菜 玉葱
23 木	ごはん ボークチョップ フレンチフライ ABCスープ	○	豚肉 豚肉 ベーコン	米 油・砂糖 じゃがいも・油 マカロニ(アルファベット)・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・ピーマン パセリ 玉葱・人参・セロリー・ホールトマト・キャベツ
24 金	ごはん 韓国風すき焼き ポテトの味噌サラダ 漬物(りんご)	○	豚肉・焼き豆腐 豚肉 卵・絹ごし豆腐	米 油・しらたき・砂糖・すりごま・ごま油 じゃがいも・砂糖・油・ごま油	玉葱・人参・白菜・えのきだけ・ねぎ・小松菜・にんにく・生姜 白菜・きゅうり・もやし・キャベツ りんご
27 月	カレーライス 調布市70周年お祝いコロッケ ノンオイルサラダ 鶏白ポンチ	○	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 コロッケ(乳卵なし) 砂糖 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・レモン・玉葱 グランベリージュース・甘夏みかん缶・レモン
28 火	さつまいもごはん おあげdeきょうざ 蕎麦天と野菜の日酢 かきたま汁	○	豚肉・大豆・油揚げ 鶏寒天 卵・絹ごし豆腐	米・さつまいも・黒ごま ごま油・でんぷん 砂糖・ごま油 でんぷん	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参 ほうれんそう・干し椎茸・人参
29 水	黒砂糖パン 豆腐のクリームグラタン 豚キャベツ炒め ポテトとベーコンのスープ	○	豚肉・大豆・押し豆腐 絹ごし豆腐・ピザチーズ 豚肉 ベーコン	油 油・ノンエッグマヨネーズ 油・じゃがいも	にんにく・玉葱・人参 キャベツ・玉葱・しめじ 玉葱・人参・ホールコーン・キャベツ
30 木	チャンボンメン 湯上をぼろ カステラ	○	豚肉・えび・いか 豚肉・さつま揚げ 卵	米・油 糸こんにゃく・砂糖・油 ホットケーキミックス(乳卵なし)・ほちみつ・油 ざらめ	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・もやし・干し椎茸 もやし・人参・ごぼう 玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
31 金	豚肉とコーンのピラフ 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ スイートパンプキンパイ	○	豚肉 アブラカレイ・豆乳クリーム 調製豆乳 ベーコン 豆乳・豆乳クリーム	米・油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 餃子の皮・乳不使用マーガリン・砂糖・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース 玉葱・マッシュルーム・パセリ にんにく・人参・玉葱・キャベツ・ホールトマト・ホールコーン・パセリ かぼちゃ

※フラインナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。