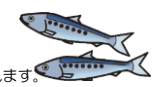
１０月 食育・献立だより

令和５年度　１０月号
調布市立北ノ台小学校
校　　長　野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標	食事マナーを考えて食事しよう	・正しい橋や食器の持ち方を知る　・食事中の姿勢に気を付ける

日	当日の食育・献立テーマ				あか の なかま ちから にく になる	きいろ の なかま ねつ や ちから の もと になる	みどり の なかま からだ の ちょうし を ととのえる
	米		献立名	＜食育の視点＞ 食育・献立紹介			
2 月	旬の果物を味わおう 「 シャインマスカット 」				ぎゅうにゅう ぶたにく，ベーコン かんてん	おこめ，じゃがいも あぶら，さとう こむぎこ，マーガリン ワンタンのかわ	にんにく，しょうが たまねぎ，にんじん グリーンピース，キャベツ とうもろこし，きゅうり シャインマスカット
	秋田県産 あきたこまち	○	カレーライス パリパリサラダ **シャインマスカットゼリー**	＜食文化・旬の食材＞ おいしい旬のシャインマスカット をゼリーにします♪			
3 火	世界の料理 「 中国・ごま団子 」				ぎゅうにゅう ぶたにく，イカ あずき	おこめ，あぶら さとう，かたくりこ ごま，ビーフン しらたまこ，ラード	にんにく，しょうが たまねぎ，こねぎ きくらげ，にんじん たけのこ，はくさい，ねぎ
	茨城県産 こしひかり	○	ねぎ塩豚丼 ビーフンスープ **ごま団子**	＜食文化・世界の料理＞ ごま団子は，中国の甘い点心の一つです。 給食室で心を込めて粉からつくります。			
4 水	いわしの日（１０/４） 「 栄養いっぱい・旬のいわし 」				ぎゅうにゅう いわし，ぶたにく とうふ， あぶらあげ	おこめ かたくりこ あぶら，さとう しらたき	いんげん，にんじん しめじ，まいたけ はくさい，ねぎ えのき，しいたけ みずな
	千葉県産 ふさこがねい	○	**いわし**ごはん 肉豆腐 水菜と豚肉のはりはり汁	＜食文化・旬の食材＞ いわしは，頭の働きをよくしてくれる DHA・IPA(EPA)が豊富にふくまれます。 			
5 木	世界の料理 「 インド・タンドリーチキン 」				ぎゅうにゅう とりにく，ヨーグルト ベーコン	パン，あぶら マーガリン じゃがいも マカロニ	にんにく，しょうが たまねぎ，パセリ にんじん，とうもろこし キャベツ
	茨城県産 こしひかり	○	黒砂糖パン　**タンドリーチキン** ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	＜食文化・食事マナー＞ タンドリーチキンは，インドのお料理です。 ヨーグルトや様々なスパイスにつけ込んで焼き上げます。			
6 金	給食目標 「 食育クイズ・正しい食器のならべ方はどっち？ 」				ぎゅうにゅう，じゃこ たら，ぶたにく とうふ みそ，とうにゅう	おこめ，ごま かたくりこ あぶら しらたき	うめ，にんじん，しいたけ しめじ，えのき，たけのこ こねぎ，にんにく しょうが，たまねぎ はくさい，ねぎ
		○	カリカリ梅じゃこごはん 白身魚の秋あんかけ 白菜のごま味噌鍋	＜食文化・食事マナー＞ 正しく食器をならべられるか クイズに挑戦です！ ?			
10 火	目の愛護デー（10/10） 「 目によい栄養素 」				ぎゅうにゅう とりにく，ベーコン なまクリーム	おこめ，マーガリン あぶら，こむぎこ バター メープルシロップ	たまねぎ，にんじん マッシュルーム とうもろこし，パセリ ほうれんそう，キャベツ かぼちゃ，ブルーベリー
	千葉県産 ふさこがねい	○	チキンライス**ポパイ**ソースがけ **かぼちゃ**のカレースープ **ブルーベリー**ホットケーキ	＜心身の健康・食品のはたらき＞ 目の愛護デーにちなんで，目の健康によい 栄養素を多く含む食品を取り入れました。			
11 水	給食目標 「 食事中の姿勢 」				ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく，とりにく ベーコン	おこめ，あぶら はるさめ，かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	にんじん，ねぎ グリーンピース，にら しょうが，にんにく だいこん，しいたけ こまつな
	千葉県産 ふさこがねい	○	焼き豚チャーハン 棒餃子 小松菜と大根のスープ	＜食文化・食事マナー＞ 今月の給食目標は「食事マナーを考えて食事しよう」です。 正しい姿勢で食事できているか，給食メモでチェックしてみましょう！			
12 木	食品ロス削減月間（10月） 「 できることを考えてみよう ！」				ぎゅうにゅう あかうお，おかか かまぼこ，とりにく	おこめ，もちごめ さといも，あぶら かたくりこ しらたき	しょうが，こまつな にんじん，キャベツ もやし，うめ，だいこん しいたけ，いんげん
	秋田県産 あきたこまち	○	里芋ごはん　赤魚の竜田揚げ 小松菜の梅肉和え だぶ（福岡県郷土料理）	＜社会性・環境への配慮＞ 10月は，食品ロス削減月間です。 今月は，食品ロスについて考えてみましょう。			
13 金	ラグビーワールドカップ開催地 「 フランスの郷土料理・ラタトゥイユ 」				ぎゅうにゅう とりにく，チーズ ベーコン	パン，パンこ オリーブオイル あぶら，さとう じゃがいも	にんにく，ローズマリー なす，ズッキーニ パプリカ，たまねぎ トマト，にんじん セロリー，パセリ
		○	マーガリンパン 鶏肉の香草パン粉焼き **ラタトゥイユ**　スープジュリエンヌ	＜食文化・世界の料理＞ ラタトゥイユは，ラグビーワールドカップの 開催地であるフランスの郷土料理です。			
16 月	食品ロス削減月間 ・ 世界食料デー（10/16）				ぎゅうにゅう ぶたにく，チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブオイル あぶら，さとう じゃがいも，パン	にんにく，しょうが たまねぎ，にんじん セロリー，キャベツ きゅうり
		○	メキシカンスパゲティ フライポテトサラダサラダ オニオンスープ	＜社会性・環境への配慮＞ まずは，自分たちにできることについて 考える機会にできたらと思っています。			
17 火	日本各地の味を楽しもう♪ 「 鹿児島県奄美大島・鶏飯 」				ぎゅうにゅう かまぼこ，とりにく のり，ひじき だいず，じゃこ	おこめ，ごま さとう，さつまいも こむぎこ，あぶら	たくあん，しいたけ しょうが，こねぎ だいこん，にんじん きゅうり
	茨城県産 こしひかり	○	**奄美の鶏飯**（**鹿児島県郷土料理**） 岩石揚げ ゆかり和え	＜食文化・日本各地の産物や食文化＞ 奄美の鶏飯は，鶏のスープが美味しいです。 朝から，鶏ガラをじっくり煮込んでスープをとります。			
18 水	世界の料理 「 ロシア・手作りピロシキ 」				ぎゅうにゅう ぶたにく，とりにく ベーコン，かんてん	こむぎこ，さとう あぶら，はるさめ かたくりこ じゃがいも，さとう	たまねぎ にんじん キャベツ，みかん もも，レモン
		○	**手作りピロシキ** ポトフ レモンジュレのフルーツ和え	＜食文化・世界の料理＞ ピロシキは，ロシアの総菜パンです。 給食室で粉から手作りします。			

19 木	給食目標　「食育クイズ･正しいお箸の置き方はどれ？」				ぎゅうにゅう さば，みそ，おかか かまぼこ，あぶらあげ とりにく	おこめ，さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ	にんじん，もやし キャベツ，きゅうり ねぎ，ほうれんそう
	木島平村産 こしひかり	○	木島平村のごはん さばの味噌焼き 野菜のお浸し　吉野汁	＜食文化･食事マナー＞ 正しくお箸をおけるか クイズに挑戦です！ ?			
20 金	世界の食材　「アフリカ～中東･クスクス」				ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン，じゃがいも あぶら，こむぎこ パンこ，さとう クスクス	たまねぎ，にんじん キャベツ，はくさい レタス，きゅうり トマト，ブロッコリー
		○	ミルクパン　ソースコロッケ 白菜とベーコンのサラダ **クスクス**のスープ（**世界最小パスタ**）	＜食文化･世界の料理や食材＞ クスクスは，世界最古（一番古い）で 最小の（一番小さい）パスタです。			
23 月	柿の日（10/26）　旬のを味わおう　「柿」				ぎゅうにゅう，わかめ ひじき，とうふ とりにく，いか わかめ，あぶらあげ みそ	おこめ，かたくりこ あぶら，さとう こんにゃく さといも	にんじん，ねぎ かき，きゅうり だいこん，ごぼう しいたけ
		○	わかめごはん 豆腐の真砂揚げ **柿**の酢の物　味噌けんちん汁	＜心身の健康･食品のはたらき＞ 「柿が赤くなれば，医者が青くなる」という ことわざがあるほど，柿には栄養があります。			
24 火	リクエスト献立　「モチコチキン」				ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	おこめ，あぶら さとう，しらたまこ コーンスターチ	にんにく，にんじん たまねぎ，ピーマン マッシュルーム，パプリカ しょうが，とうもろこし ねぎ，ほうれんそう
	秋田県産 あきたこまち	○	ジャンバラヤ（南米料理） **モチコチキン** ほうれん草のスープ	＜食の重要性･食事の楽しさ＞ 1学期に「もう一度だしてください」という お手紙をもらい，献立に取り入れました。			
25 水	世界の料理　「中国の家庭の味･家常豆腐」				ぎゅうにゅう ぶたにく，なまあげ みそ，あおのり とうにゅう，わかめ	おこめ，さとう かたくりこ ごまあぶら，じゃがいも こむぎこ，あぶら	にんにく，しょうが にんじん，たけのこ しいたけ，きくらげ はくさい，ねぎ，ピーマン パプリカ，もやし
	千葉県産 ふさこがねい	○	**家常豆腐丼** 青のりじゃが丸くん わかめスープ	＜食文化･世界の料理＞ 家常とは，「家庭の日常」という意味で， 日常的に食べられるお料理だそうです。			
26 木	イングリッシュウィーク 英語で旬を楽しもう♪　「旬のりんご」				ぎゅうにゅう，ハム ぶたにく，ベーコン いんげんまめ ひよこまめ，レンズまめ	パン，マーガリン はちみつ，さとう あぶら，じゃがいも こむぎこ，バター	りんご，にんじん だいこん，とうもろこし きゅうり，たまねぎ にんにく，マッシュルーム グリーンピース
	千葉県産 ふさこがねい	○	**アップル**トースト 五色サラダ ビーンズシチュー	＜食文化･旬の食材＞ イングリッシュウィークです。 この日は，特別に旬を英語で学びます。 ABC			
27 金	十三夜（10/27）　「行事食･豆と栗」				ぎゅうにゅう あじ，かまぼこ とりにく，あずき	おこめ，かたくりこ あぶら，こんにゃく しらたま さとう，くり	しょうが，にんじん だいこん，しいたけ グリーンピース えのき，ほうれんそう
	茨木県産 こしひかり	○	ゆかりごはん　**月見汁** 魚と大根の煮物 **栗**と**豆**の**お月見団子**	＜食文化･行事にちなんだ料理＞ 十三夜は栗名月・豆名月と言われます。 この日は，栗と豆を使います。			
30 月	調理員さんのおすすめメニュー　「豚キムチ焼きそば」				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん，あぶら ごま，かたくりこ はるさめ，さつまいも あぶら，さとう	にんじん，たまねぎ もやし，はくさい にら，だいこん きくらげ，ねぎ ちんげんさい
	千葉県産 ふさこがねい	○	**豚キムチ焼きそば** チンゲン菜のスープ 大学芋	＜感謝の心･食生活を支えてくれる人々＞ 北ノ台小学校の調理員さんが おすすめしてくれた献立を実施します。			
31 火	ハロウィン（10/31）　「ハロウィンクッキー」				ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム，ハム	パン，じゃがいも あぶら，こむぎこ バター，さとう ラード	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ
	千葉県産 ふさこがねい	○	ココアパン　コールスローサラダ **パンプキン**シチュー **ハロウィンクッキー**	＜食文化･行事にちなんだ料理＞ 給食でも，手作りのクッキーで ハロウィンを過ごします。			

※献立は，材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

今月は，食品ロス削減月間です。ここ数年で，「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で，国際連合に加盟する193の国々が，2030年までに達成すべき17の目標です。現在，世界では気候変動，飢餓，紛争，感染症など，さまざまな課題を抱えていますが，これらを解決し，世界中のすべての人びとが安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

SDGs 17 の目標

1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに　そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤を作ろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任　つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう

調理員さんのおすすめ献立インタビュー♪

今月も，北ノ台小学校で，毎日，美味しい給食を作ってくれている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいました。今月は，本田さんにおすすめしてもらい，10月30日（月）に実施します。当日は，本田さんのお仕事の様子や，メッセージを動画で紹介します。

Q1，おすすめのポイントはなんですか？

豚キムチ焼きそばは，いつものソース焼きそばと違ってピリ辛で，すりごまがポイントです。

Q2，給食作りで大変なことは何ですか？

特に，夏場はとても暑く，とても汗をかきます。衛生の為に着用しているマスクも苦しい時があります。

Q3，うれしいことは何ですか？

キレイに食べてくれると，とても嬉しいです。これからも，たくさん食べてケガや病気に負けない丈夫な体を作ってください。

調理員・ほんださん