

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

お彼岸が過ぎて、涼しいと感じる日が増えてきました。
夏の暑さやエアコンで体が冷えた時にたまった疲れは、秋になってから出てくると言われています。また、これからの季節は、気温の低下とともに空気が乾燥し、風邪などの感染症が流行しやすくなります。



今日は、スポーツフェスティバルがあります。(ちなみに、前日の給食は、チキンカツカレーです。)
せっかくみんなで練習を頑張ったのに、当日体調を崩して休んでしまった…ということにならないよう、食事と睡眠をしっかりとって生活のリズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

10月31日(金)は、ハロウィンです

ハロウィンは、古代ケルト人のサウィン祭がキリスト教に取り入れられたものと言われています。

10月31日は日本では言う「お盆」のようなもので、この日の夜は死者の霊が家族をたずねて来たり、魔女が出てきたりすると考えられていました。

そこで、悪い霊を怖がらせて追い払うため、かぼちゃをくりぬいて怖い顔を作り、家の玄関に飾ります。

また、子供たちは、仮装して『Trick or treat! (お菓子をくれないといたずらするぞ!)』と言いながら近所を歩き、悪い霊を追い払いつつ、お菓子をくれない家には悪いことが起こると脅かします。



七タのリクエストスターを見つけた子からのリクエスト☆結果☆

学年	1組	2組	3組	4組
1年	ミートソース スパゲッティ	クリームパン	ミートソース スパゲッティ	
2年	カレー (ハヤシライス)	チョコバナナ	カレー	
3年	ガトーショコラ	チキンカレー	しょうゆラーメン	カツカレー
4年	カツカレー	フルーツポンチ	ガトーショコラ	
5年	2色揚げパン その他いろいろ	あげ揚げパン (味は何でも)	サイダーポンチ (桃入り)	ラーメン
6年	キムタクごはん	麻婆豆腐	さつま芋チップス	クレープ的なもの

※リクエストメニューは、3学期末までに提供します。お楽しみに！

今月の献立紹介

1日(水)



「いがぐりくん」

いがぐりくんは、スイートポテトの中に栗の甘露煮を入れて、そうめんとパン粉を衣にしたデザートです。そうめんをボキボキ折って、栗のイガに見立てます。
食べるときに、ちょっと痛いと感じるかもしれません…。

2日(木)



「豆腐の日」

10月2日は、10と2で「豆腐の日」。
むきえび・ちりめんじゃこ・鶏挽き肉と豆腐を混ぜた真砂揚げを作ります。
真砂揚げの「真砂」とは、細かい砂という意味があり、細かく切った材料に、つぶした豆腐をあ合わせます。

6日(月)



「中秋の名月」・「十五夜」

今年の10月6日！
空気澄んでくる秋。今年はキレイな満月を見ることができでしょうか？
十五夜は「芋名月」とも言われるため、給食には、里芋ごはんと月見団子が登場します。

8日(水)



フックメニュー「ほたてとほうれん草のグラタン」

(参考：こまったさんのグラタン)
「こまった」が口癖のこまったさん。怒って扉を開けると不思議な世界に飛び込みます。
そこは、ご主人のヤマさんの模型の汽車の中。
ヤマさんは、食堂車で、乗客から注文を受けたグラタンを作ります。
こまったさんが。そのグラタンをオープンに入れると停電してしまいました。さあ、どうなる？

22日(水)



ワールドランチ「メキシコ」

メキシコ料理は、日本の和食よりも一足先にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。
サルサソースはメキシコ料理でよく使われるトマトを使ったソースです。
この日は、いわしのフライにかけます！

30日(木)



日本味めぐり「徳島県」

徳島県では五目ちらし寿司のことを「かきまぜ」や「ばらすし」と言い、金時豆を入れて作ります。
また、そうめんの生産が盛んで、そうめんを延ばす際に使う棒に絡まったものを「ふし」といい、真としてすまし汁やみそ汁に入れて食べるそうです。

31日(金)



「ハロウィン」

ハロウィンには、かぼちゃをくりぬいてランタンを作ることから、給食ではかぼちゃのペーストを包んだ三角形の「ハロウィンパイ」を作ります。
ジャック オー ランタンの顔は全部で4種類。どの顔になるかは、当日のお楽しみ！