



令和5年9月29日
調布市立若葉小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士 野口 悠紀子

3日(火)は1年生、6日(金)は2年生、24日(火)は3、4年生の遠足です。給食はありません。

雨天延期になった場合も、学校で持参していただいたお弁当を食べる予定です。

また、27日(金)は就学時健診のため、全学年給食がありません。



★献立紹介

2日(月)ブックメニュー

「せかいでさいしょのポテトチップス」アン・ルノー文/フェリシタ・サラ絵
千葉茂樹訳 BL出版

「はじめてのやさいスープ」シェーン・モデシット文/ロビン・スパウォート絵
おびかゆうこ訳 福武書店

「暑さ寒さも彼岸まで」との言葉通り、秋らしい気候になってきました。給食では季節を感じられる献立作りに努めています。

★10月の給食目標

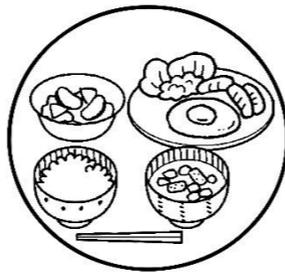
朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、一日を元気に始めるためにとても大切です。

ごはんやパンなどの主食のみではなく、主食・主菜・副菜がそろって良いですね。具たくさんのおスープや、果物、ヨーグルトなど、簡単に用意できるものを使うと便利です。

朝ごはんを食べる時間を確保するためにも、夜は早めに寝ましょう。「なんだか疲れたな…」というときは、早寝・早起き・朝ごはんができていますか振り返りましょう。



＜給食レシピ紹介＞ 10月20日(金) 4人分
じゃがいものラザニア

材料

炒め油	2g	塩	0.8g	小麦粉	24g	パン粉	2g
にんにく	0.8g	こしょう	0.04g	油	8g	パセリ	1.6g
豚ひき肉	56g	トマトケチャップ	28g	バター	16.8g	ピザチーズ	40g
玉ねぎ	100g	ウスターソース	9.6g	牛乳	200g		
にんじん	28g			塩	0.8g		
じゃがいも	200g						

作り方

- ① にんにくはすりおろす。玉ねぎとにんじんは荒みじん切り。じゃがいもは短冊切りにする。
- ② 油、バターを弱火で熱し、小麦粉を振り入れてしっかり混ぜる。サラサラしてきたら、牛乳を少しずつ入れ、トロトロのベシヤメルソースにする。塩を入れる。
- ③ 別のフライパンに炒め油を熱し、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を入れる。
- ⑥ 耐熱容器に⑤をいれ、上に②のベシヤメルソースをかける。
- ⑦ パン粉、みじん切りのパセリ、チーズをかけてオーブンで焼く。

ラザニアはパスタシートを使って作りますが、その代わりにじゃがいもを使いました。可能であれば、⑤と②を何回か重ねて層にすると、よりおいしくなります。

②のソースは、火を強くすると茶色になってしまうので、注意してください。

10日(火) 目の愛護デー

目の健康には、ビタミンAが良いと言われているのを聞いたことのある方もいらっしゃるかもしれませんが、不足すると薄暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」になりやすくなります。ビタミンAは鶏や豚などのレバーの他、色の濃い野菜にも多く含まれています。

16日(月) スペインの料理

スペインは地中海と大西洋に面したヨーロッパの国です。海産物がよく食べられています。いかやあさりを使った「パエリア」、じゃがいもを使った卵焼きの「トルティージャ」を作ります。

18日(水) 東北の料理

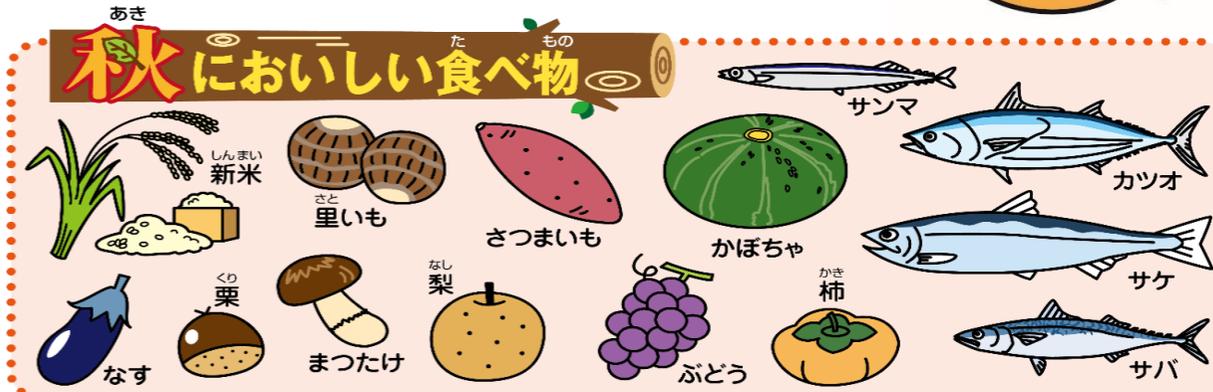
いも煮は、東北地方の山形県や宮城県でよく食べられている料理です。地域により使う肉が豚肉だったり牛肉だったり、みそ味だったりしょうゆ味だったりするそうです。給食では豚肉を使ってしょうゆ味のいも煮を作ります。デザートは仙台でよく食べられている枝豆を使ったあんこ、「ずんだ餡」を使って「ずんだ白玉」を作ります。

19日(木) 60周年記念式典

この日には若葉小学校の60周年記念式典が行われます。給食では、お祝いとして「わかばっこミルクプリン」を作ります。

31日(火) ハロウィン

ハロウィンはもともと、ケルト民族の行事です。新年を迎える前の日に、悪霊や魔女などが出てくると信じられていました。それが少しずつ変化し、日本でも仮装をしてお菓子を食べたり、かぼちゃ料理を食べるイベントとして定着しました。給食ではかぼちゃグラタンを作ります。



★10月5日(木)は給食費の引き落とし日です。口座残高の確認をお願いいたします★