

10月給食だより

令和2年度 10月号
練馬区立上石神井小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

☆今月の給食よ！☆

- 1日 「十五夜献立」です。芋名月にちなんで、里芋ご飯、月見団子汁を作ります。
- 6日 新潟県の郷土料理「のっぺい汁」です。野菜を中心とした食材にとろみのある汁が特徴です。
- 29日 「十三夜」は栗がとれるシーズンから栗名月とも呼ばれています。栗ご飯を作ります。
- 30日 「ハロウィン献立」です。かぼちゃを使ったプリンを作ります。



9月に使用した主な食材の産地			
食品	産地	食品	産地
	東京・群馬	キャベツ	群馬
牛乳	岩手・青森	しょうが	高知
	秋田・宮城	にんにく	青森
	北海道・山梨	かぼちゃ	北海道
米	青森	にら	栃木
にんじん	北海道	ごぼう	青森
きゅうり	群馬	ズッキーニ	長野
玉ねぎ	北海道	万能ねぎ	福岡
じゃがいも	北海道	長ネギ	青森
もやし	栃木	サバ	ノルウェー
大根	北海道	スギヤマカジキ	静岡
小松菜	石神井	鶏卵	群馬
なす	群馬	鶏肉	宮崎
セロリ	長野	豚肉	千葉

「ビーフンスープ」(9月14日献立より)

材料(4人分)

- ・鶏小間 60g
- ・白ワイン(下味用) 小さじ1
- ・にんにくみじん切り 少々
- ・にんじん中 1/4本
- ・玉ねぎ小 1個
- ・キャベツ 2枚
- ・ベーコン 25g
- ・油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々
- ・鶏ガラスープ 3カップ(600ml)

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、ベーコンは細切りにする。鶏肉に白ワインで下味をつけておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、鶏肉、ベーコン、野菜を順に炒める。鶏ガラスープを加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ビーフンを入れ、やわらかくなるまで5分程度かき混ぜずに弱火で煮込む。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

☆時間が経つとビーフンがのびてしまいます。すぐに食べない場合は、ビーフンはあらかじめ茹でておいて、食べる直前に入れて温めます。

※今月の引き落としは、10月20日(火)です。手数料の10円も一緒に入金お願いいたします。