給食だより　10月号

令和2年度　開進第一中学校

だんだんと秋が深まってきました。10 月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

10 月 の 献 立 よ り

1日　1日は2020年の十五夜です。中秋の名月とも言います。給食では、みたらしお月見団子を作ります。

12日　高知県の郷土料理を紹介します。ぐる煮のぐるは「仲間」という意味があります。いろいろな具材を一緒に煮込んだ料理です。

19日　世界の料理、今月は中国です。＊右ページ参照

20日　今年の3月に紹介する予定だった、昨年度の1－3松島柊香さんが考えた献立です。1～6群がしっかり入った献立です。2階の給食掲示板で紹介します。

30日　給食室手作りのかぼちゃのマフィンを作ります。

一人一回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

10月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	814	14.9	28.1	3.1	370	113	32	314	0.49	0.56	37	5.9
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

世界の料理　②　中　国

● ビャンビャン麺

この漢字は「ビャン」と読みます。なんと画数５７です。その漢字を使ったビャンビャン麺は、中国で食べられている幅広な麺のことです。麺を打つ時の音が「ビャンビャン」と聞こえるためこの名前になったと言われています。

この麺に、野菜や肉などの具材を乗せて食べます。給食では肉みそを乗せて混ぜて食べるようにしました。麺は幅広な「ほうとう」を使っています。

給食総選挙開催！！

今年は、給食委員主催のキャンペーンができないので、「給食総選挙」でリクエスト給食を決めることになりました。去年１年間の献立から、本当に食べたい給食を選んでもらい、投票が多かった献立が11月の献立に登場します。現在集計中です。

主な野菜の産地　8月、9月の給食

８　月

人　参	北海道	長ネギ	茨城県	にら	千葉県	ほうれん草	群馬県
しめじ	長野県	パプリカ	茨城県	キャベツ	群馬県	ブロッコリー	北海道

練馬産野菜　玉ねぎ、じゃが芋

９　月

人　参	北海道	もやし	栃木県	玉ねぎ	北海道	白菜	長野県
じゃが芋	北海道	小松菜	埼玉県	長ネギ	茨城県	なす	栃木県
キャベツ	群馬県	ごぼう	青森県	巨峰	山梨県	大根	青森県

★学校給食費の納入にご協力お願いします★
今月の引落し日は10月20日(火)です。
前日までに入金をお願いします。