



10月給食だより

令和2年10月
練馬区立
石神井西中学校

秋が深まってきました。10月は一年の中で一番給食日数が多い月です。10月の給食では、きのこ・いも・果物といった旬の味覚をたくさん取り入れているので、給食からも食欲の秋を楽しんでもらえると嬉しいです。

＜お月見 ～十五夜・十三夜～＞

秋は空が澄み渡り最も月が美しく見えることから、平安時代からお月見の行事が催されてきました。お月見をする日といえば、旧暦の8月15日（今年は10月1日）である「十五夜」です。

十五夜の月は**中秋の名月**とも呼ばれ、月見団子や里いも、すすきを供えて月の神様に作物の豊作を願う風習があります。



また、十五夜のほかに、「十三夜」にお月見をする習慣があります。十三夜とは旧暦の9月13日（今年は10月29日）のことで、十五夜の次に美しい月が見られるといわれています。

別名「**栗名月**」と呼ばれることから、栗を食べながらその年の収穫に感謝をしながらお月見をするのが十三夜の習慣です。今年はぜひ、十五夜も十三夜も秋の味覚を楽しみながら、月を眺めてみましょう。

給食では十五夜に白玉粉・かぼちゃ・豆腐で黄色のお団子を作った「**月見団子汁**」、十三夜に栗やきのこなど旬の食材をたくさん入れた「**秋の香りごはん**」を出します。

＜9月分 主な使用食材の産地＞



	じゃがいも 鮭・大根 にんじん 玉ねぎ わかさぎ	きゅうり なす、にら ピーマン チンゲン菜 水菜、豚肉	えのきだけ 本しめじ 白菜、セロリ 梨	もやし、 ほうれん草	にら キャベツ	にんにく 葱・ごぼう	里いも、 ちりめん じゃこ	米	生姜
産地	北海道	茨城	長野	栃木	群馬	青森	宮崎	秋田	長崎
食材	さつまいも	さば	メカジキ	小松菜	鶏肉	ホキ	むきえび	いか	マスカット
産地	千葉	ノルウェー	静岡	埼玉	岩手	ニュージーランド	ベトナム	ペルー	山梨

＜今月の献立から＞

15日：「きのこの和風スパゲッティ」～きのこの日～

10月は天然のきのこが収穫される時期であり、きのこ全体の消費量も年間で1番多いことから、10月15日がきのこの日に制定されています。きのこは食物繊維やビタミンDなど不足しがちな栄養素が多く含まれている食品です。給食ではきのこの日にちなんできのこたっぷりの和風スパゲッティを出します。口いっぱい広がる秋の香りを楽しんでください。



＜10月の一人当たりの平均栄養摂取量＞

一人当たりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	804	15	27.6	401	3.7	290	0.42	0.58	41	6.7	3.2
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。

学校給食費の納入にご協力ください！

次回の引き落としは11月2日（月）です。残高のご確認をお願いします。

