

平成28年度

給食だより 10月号

練馬区立旭丘小学校

秋風が吹くさわやかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で、体調を崩さないように気をつけましょう。また、運動会の疲れが出るころです。早ね 早おき 朝ごはんを合言葉に、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。



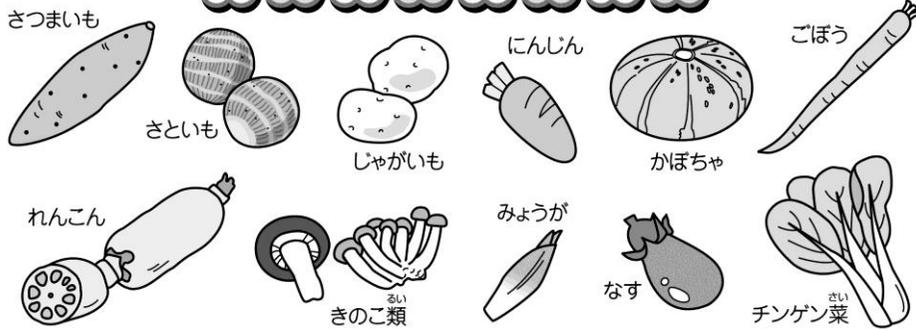
10月の給食目標は、『和やかに会食しよう』です。

さつま芋、さんま、さけ、ぶどうなど、今月の給食は、秋に旬がむかえる食べ物がたくさん登場します！おいしい秋の味覚を味わいながら、和やかに会食をしましょう。食べ物の秋を楽しみましょう。



旬の味 秋野菜を 食べよう
秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。
きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず天然のものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋に美味しい野菜



今月の献立から

5日(水) ☆ シチューポットパン ☆

1年ぶりの登場！パンをくりぬいてシチューを詰めて焼く、シチューポットパンは、人気のメニューです。

11日(火) ☆ 目の愛護デー ☆

10月10日は、目の愛護デーです。目に良い食べ物をとり入れて、給食を作ります。



12日(水) ☆ とよま井 ☆

宮城県登米名物の油麩を使います。油麩のうま味を卵でふんわりととじます。

13日(木) ☆ 十三夜の献立 ☆

みたらし団子で、十三夜をお祝いしましょう。



28日(金) ☆ お誕生日お祝いデー ☆



スパゲティペスカトーレは、いかやえびなど魚介類がたっぷり入った、トマトソースのスパゲティです。ハロウィンにちなんだパンプキンプリンでお誕生日をお祝いします。10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！

31日(月) ☆ 手作りカレーパン ☆

生地から手作りのカレーパンです。中に入れるカレーは毎年改良しています。一段と美味しくなったカレーパンです。お楽しみに！



給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？



★学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。
今月の引落日は、10月27日(木)です。

給食の食材の主な産地(7月)

練馬区 にんにく、えだまめ じゃが芋、かぼちゃ とうもろこし	茨城県 れんこん、ピーマン さやいんげん、ねぎ メロン、豚肉	群馬県 キャベツ、もやし 玉ねぎ、ごぼう	宮城県 ごぼう、オクラ ちりめんじゃこ 鶏肉	秋田県 トマト	神奈川県 冬瓜
東京都 小松菜、きゅうり	栃木県 ほうれん草、にら	青森県 にんじん、大根 りんご、いか	千葉県 山羊、にんじん	長野県 セロリ	高知県 しょうが
				宮城県 小ねぎ	和歌山県 みかん