



# 10月 給食だより



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

あき 深く 秋も深まる 10月。過ぎやすい季節となりました。日中と朝晩の気温の差が  
大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活とバランスのとれた  
食事、適度な運動で体調管理にも気をつけましょう。疲れたときは、早めに休養を  
とり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

10/15 (月)  
~10/26  
(金)は  
読書旬間

本に出てくる料理が給食に登場します!



## 16日(火)タンダの山菜鍋

【精霊の守り人】

著: 上橋菜穂子

山菜鍋は  
タンダの得意料理。  
女用心棒バルサも  
大好物です。



## 24日(水)ほうれんそうのグラタン

【グラタンおばあさんと

まほうのアヒル】

著: 安房直子

おばあさんは、  
まほうのアヒルが出してくれた  
ほうれんそうで  
おいしいグラタンを作りました。



## 26日(金)ホイティのカレー

【きつねのホイティ】

著: シビル・ウェッタシンバ

きつねのホイティは、  
人間にへんそうして、  
おかみさんからカレーを  
ごちそうになりました。

本は学校図書館管理員の河崎先生に選んで  
いただきました。図書室にある本なので、  
是非読んでみてください!



## 10月のこんだて



- ・2日【10月2日豆腐の日】にちなみ「麻婆豆腐」。
- ・4日【10月4日いわしの日】にちなみ「イワシのつみれ汁」。
- ・5日「チキンカツ」：運動会応援献立（自分にきちんと勝てますように♪）
- ・10日【10月10日目のお護国デー】にちなみ人参とブルーベリーを使います。
- ・12日“12（とうにゅう）”の語呂合わせから『豆乳の日』。「豆乳スープ」を作ります。
- ・22日“十三夜”十三夜は栗や豆をお供えすることから“栗名月”とも呼ばれます。

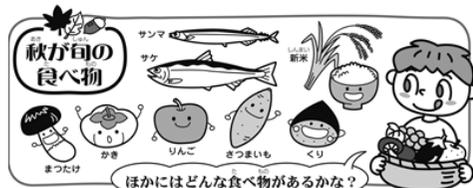
栗名月にちなみ「栗おこわ」です。

- ・16日・24日・26日はブックメニュー。

★恵みの秋!!

(左記参照)

秋に美味しい食材がたくさん登場します★



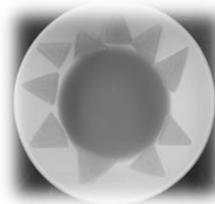
## 9月のきゅうしょくしつ

夏休み明け、ひとまわり大きくなって帰ってきた子供たち。久しぶりの給食でみんな食べてくれるかなと心配だったのですが、みんなとてもよく食べてくれました。

9月は暑い中、運動会の練習を頑張っていたので、ヘトヘトで食欲が出ない子もちらほら。食べにくいメニューのときは残りも多くなってしまったのですが、少しでも食べようと頑張ってくれていました。

『食欲の秋』到来です。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。

9/10は「9月9日の重陽の節句」にちなみ、菊の入ったごはん、菊をイメージした花しゅうまいでした。その日の給食の時間、2年生の女の子がおみそ汁を飲みながらお椀の中に「菊の花」を大根で描いてくれました。子供の発想力にはいつも驚かされます。楽しい給食の時間となりました。



★ 豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」★  
今月は6年生が10/17・18と豊二中に行きます。給食も中学校と同じメニューです。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 10月5日(金) です。

再振替日は 10月15日(月) です。



◆9月に使用した食材の主な産地について◆

にんにく：練馬区、玉ねぎ：練馬区、ピーマン：練馬区、じゃが芋：練馬区、なす：練馬区、ゆず：練馬区  
大根：北海道、キャベツ：長野県、生姜：高知県、にんじん：北海道、ほうれん草：埼玉県、青梗菜：千葉県、もやし：栃木県。ねぎ：山形県、水菜：群馬県、鶏卵：群馬県、巨峰：長野県、梨：栃木県