

10月給食だより



平成29年10月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子



給食レシピの紹介!!

秋も深まる10月。過ごしやすい季節となりました。

「早寝早起き朝ご飯」

日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を壊しやすい

↓運動シンボルマーク

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。



先月募集いたしました給食便りにのせてほしいことアンケートでは、多くのご意見を頂戴いたしました。ご協力ありがとうございました。今月号から早速、いただいたご意見を参考に給食便りを作成しております。



お月見と食べ物



お月見には「十五夜」と「十三夜」があります。

十五夜は旧暦の8月15日（9月中旬～10月上旬の間）に月見を楽しみ、豊作祈願の意味がある団子や、ちょうど十五夜の時期に収穫されるさといもをお供えします。このようなことから「芋名月」とも呼ばれています。

十三夜は十五夜の後に巡ってくるお月見のことで、この時期に収穫される栗や枝豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。



給食当番の順番がまわってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯もお願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。今回の引き落としは10月6日(金)です。残高不足にご注意ください。



ピロシキサンド

材料（6こ分）

- ・ごま油（炒め油）…少々
- ・しょうが・にんにく…各ひとかけ（みじん切）
- ・豚ばら肉…90g（小間切れ）
- A {
 - ・酒…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・にんじん…1/3本（千切り）
- ・もやし…110g
- ・キャベツ…1/8玉（細切り）
- ・春雨…30g
- ・塩…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・かたくり粉…小さじ2
- ・ニラ…1/3束（3cm幅）
- ・ごま油…小さじ1
- ・ラー油…お好みで

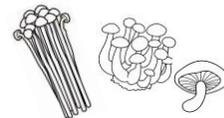
作り方

- 下準備
- ・豚肉はAで下味をつけておく。
 - ・春雨は熱湯で戻して5cm幅に切っておく。
 - ・かたくり粉は4倍の水で溶いておく。

1. 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
2. 下味をつけた豚肉を入れて炒める。
3. にんじんを加えて炒める。
4. もやし、キャベツ、春雨を加える。
5. 調味料を加え、水溶きかたくり粉でまとめる。
6. ニラ、ごま油、ラー油を加えて具のできあがり。
7. 6等分してパンにはさんで完成！

ピロシキサンドとはロシア料理の“ピロシキ”を給食用にアレンジしたおかずパンです。ピロシキはパンにさまざまな具をはさみ、油で揚げたりオーブンで焼いたりしたものです。中の具材は肉や魚、野菜、ジャムなどをはさむそうです。給食では手作りの春雨炒めをはさんでいます。ボリュームがあり、野菜もおいしく食べることができます！9月に登場したピロシキサンド、「レシピを知りたい！」という声がありましたのでご紹介いたします♪

【今月のメニューについて】



- ・10/2（月） 秋が旬の“栗”を使った「栗ご飯」が登場します。
- ・10/4（水） 十五夜にちなみ“お月見献立”です。
- ・10/5（木） 油で揚げたカリカリの“ごぼう”がのった新作のサラダが登場します。
- ・10/19（木） 食育の日：郷土料理…宮城県「仙台麩丼」秋田県「きりたんぼ汁」セレクト給食：健康保健委員で選んだ「いちごミルク」「りんごジュース」「ぶどうジュース」から1つ選びます！果物は“赤りんご”と“青りんご”が登場します！食べ比べましょう♪
- ・10/24（火） 秋の味覚“さんま”を給食室の大きな釜で煮ます。
- ・10/26（木） 4種類のきのこを使った「きのこの和風スパゲティ」が登場します。