



令和7年9月30日
練馬区立旭町小学校

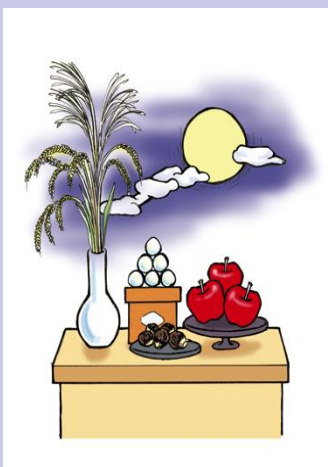
給食だより 10月号

長かった夏が終わり、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、さんまなど、おいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れています。実りの秋を、ぜひご家庭でも楽しんでください。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。今年は10月6日と11月2日が、その日に当たります。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

10月6日の給食にはお月見献立として、芋名月にかけて里芋ご飯と、白玉団子にあまじょぱいみたらしだれをかけた月見団子を作ります。



9月の主な産地

米…青森県産まっしぐら
麦…国産
いんげん豆・みそ…北海道
きなこ…国産
はちみつ…タイ 豆腐…宮城
小麦粉…九州 みそ…北海道
みかん缶詰…九州・香川
豚肉…茨城 鶏肉…岩手
かつお…宮城
きびなご…長崎
ちりめんじゃこ…兵庫
ホキ…アルゼンチン
玉ねぎ…北海道・兵庫

にんにく・長ねぎ・ごぼう…青森
生姜…茨城
じゃがいも・大根・人参・かぼ
ちゃ・いんげん…北海道
もやし…栃木
にら…茨木
白菜・えのき…長野
キャベツ…群馬
さつまいも…千葉
ピーマン…宮崎
なす…東京都町田市
小松菜…東京都瑞穂町
きゅうり…東京都八王子市
コーン…北海道・アメリカ

10月のこんだてから

10日★ブルーベリーケーキ

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると、頭が痛くなったり肩がこってしまったりすることがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目が気になる人はビタミンAやアントシアニンという栄養素が豊富な食べ物を、積極的に食べるようにしましょう。目にいいとされるアントシアニンが豊富なブルーベリーを使ったケーキをデザートにしました。

目の健康に
役立つ食品



17日★運動会応援献立

18日は運動会です。皆さんが練習の成果を発揮できるよう、給食を通して応援しています。前日のこの日は、チキン「勝つ」カレーを作ります。

30日★青森県郷土料理

南部焼きとせんべい汁は、青森県の郷土料理です。「南部地方」が、ごまの産地であることから、食材にごまをまぶして焼いたものを南部焼きと呼びます。さわらにごまをまぶして焼きます。せんべい汁は「南部せんべい」が入った汁ものです。米ではなく小麦が主な材料である南部せんべいを、野菜が入った汁に入れて食べます。温かい汁を吸ったせんべいが、もちもちした食感となり、美味しい汁物です。



<9月25日実施 きのこのキッシュ風>

キッシュといえば、パイ生地にしたものですが、給食では中身だけで提供しました。具たくさんでボリュームもあります。お好みの具でアレンジも自在です。ぜひ作ってみてください。

<材料（3・4年生5人分）>

・鶏ひき肉…40g
・玉ねぎ…小さめ1つ（150g）
・ほうれん草…1/3わ（20g）
・お好みのきのこ…100g
→2〜3種類入れると、
更に美味しいです。
・じゃがいも…1/4個（50g）
・人参…1/4本（25g）
・塩…小さじ3/4（3g）
・コショウ…少々
★卵…4つ（200g）
★牛乳…1/4カップ（50ml）
★ピザチーズ…25g
★溶かしバター…5g

<作り方>

- ①下ごしらえをする。玉ねぎは、横にスライスする。ほうれん草はよく洗って下茹でし、2センチに切る。きのこは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは小さめの角切りにし、レンジ500wで2分温めておく。人参は、粗みじん切りにする。
- ②フライパンで、鶏ひき肉・①の野菜やきのこを炒め、塩とコショウで味付けする。玉ねぎがしんなりしたら、皿に広げて粗熱をとっておく。
- ③オーブンを180度に予熱する。
- ④卵液を用意する。★の材料を全てよく混ぜ合わせる。
- ⑤炒めた具と卵液を合わせて耐熱皿などに流し、25分ほど焼く。