



10月給食たより

練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

実りの秋を迎えました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさん収穫できるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではの美味しさを給食でも味わいましょう。

今月の献立より

17日(月)*郷土料理(京都)衣笠丼・京風みそ汁・抹茶ケーキ



「衣笠丼」は、京都のローカル食として親しまれています。京都の薄揚げ(京揚げ)と青ねぎ(九条ねぎ)を炊いて、卵でとじた丼物です。名前の衣笠は、京都の地名の衣笠山に由来します。お肉の代わりにお揚げを使った、やさしい味わいの丼物です。また、京都のみそ汁は、白みそ(西京みそ)が定番です。給食でも西京みそで、みそ汁を作ります。いつもとちがう味を堪能しましょう。

19日(水)*世界の料理(カナダ) メープルトースト・サーモンチャウダー



カナダの名産品であるメープルシロップは、カエデの樹液をじっくり煮詰めたもので、年間6万トン以上を生産するそうです。カナダの国旗は、このメープルリーフをデザインしたものです。給食では、食パンに、メープルシロップとバターをたっぷりぬって焼くメープルトーストを作ります。またカナダは、世界最大のサーモン生産・輸出国です。給食では、サーモンでチャウダーを提供いたします。

29日(金)*ハロウィーン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民のケルト人の収穫祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日は、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、ついでに一緒についてきた悪い霊を追い払うために「ジャック・オ・ランタン」(お化けかぼちゃ)を作ったということです。給食では、甘いかぼちゃを練り込んだ「かぼちゃマフィン」を提供します。



11日(火)26日(水)*食べ比べ給食(ぶどう・さつまい)



秋は美味しいものがたくさん出回ります。10月は、ぶどう(シャインマスカット・巨峰)と、さつまいも2種(種類は未定)の食べ比べをしてみます。ぶどうはそのまま、さつまいもは、大学芋に調理します。甘みの違いや、食感の違いを比べてみましょう。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、10月5日(水)(再引き落とし20日(木))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。

【9月の主な食材の産地】

じゃがいも：北海道	豚肉：茨城
ピーマン：茨城	鶏肉：宮崎
キャベツ：群馬	米：秋田県 萌えみのり
小松菜：埼玉	牛乳：群馬 山梨 岩手県
人参：北海道	卵：群馬
玉葱：練馬・北海道	ちりめんじゃこ：瀬戸内
長葱：茨城	ししゃも：ノルウェー
きゅうり：群馬	まかじき：静岡
なす：群馬	梨：栃木
大根：北海道	
ごぼう：宮崎	