



10月給食だより

令和8年10月
練馬区立
石神井西中学校

<10月：「お米いろいろ月間」やります🌾>

新米が出回り始め、お米がおいしい季節になりました。お米の品種によって収穫時期は異なりますが、8月～10月頃に収穫されて市場に出回っていきます。石神井西中学校の給食では、4月からひとめぼれ、コシヒカリ、ななつぼし、サキホコレなど、いろいろな品種のお米を使ってきました。10月は新米の時期ということで、「お米いろいろ月間」とし、さらにバリエーションを増やして提供予定です。単調な献立とならないよう白飯の日が続かないよう工夫していましたが、食べ比べがしやすいよう、10月は白飯を3日間続けて提供予定です。ぜひ食べ比べをしながら味わって食べてみてくださいね。



4月

- ・ひとめぼれ
- ・ななつぼし
- ・コシヒカリ

6月

- ・ひとめぼれ
- ・コシヒカリ

9月

- ・ひとめぼれ
- ・コシヒカリ
- ・サキホコレ

5月

- ・ひとめぼれ
- ・ななつぼし
- ・コシヒカリ

7月

- ・ひとめぼれ
- ・コシヒカリ
- ・サキホコレ

10月

- ・ひとめぼれ
- ・コシヒカリ
- ・さがびより 19日(月)
- ・ゆめぴりか 20日(火)
- ・つや姫 21日(水)

<9月分主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
生姜	茨城	チンゲン菜	静岡	赤ピーマン	茨城	ピーマン	茨城	鶏卵	栃木・埼玉
にんにく	青森	もやし	栃木	白菜	長野	なす	茨城	あじ	ベトナム
たまねぎ	北海道	ニラ	茨城	さやいんげん	福島	えのきたけ	長野	えび	インドネシア
にんじん	北海道	セロリ	長野	ねぎ	青森	梨	栃木	鮭	宮城
じゃがいも	北海道	小ねぎ	千葉	大根	青森	りんご	長野	きびなご	長崎
ブロッコリー	長野	小松菜	東京	きゅうり	福島	鶏肉	岩手	ぶり	長崎
キャベツ	群馬	水菜	茨城	しめじ	長野	豚肉	群馬	精白米	岩手・秋田・新潟

<今月の献立から>

26日：かてめし、ゼリーフライ ～埼玉県郷土料理～



「かてめし」は、野菜や乾物などを加えた混ぜご飯で、埼玉県の郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。「ゼリーフライ」は、おからとじゃがいも、ねぎなどを混ぜて成型したものを素揚げにした料理です。ソースをかけて味付けします。小判型をしていることから銭フライと呼ばれ、それが訛ってゼリーフライと呼ばれるようになったそうです。

<10月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
763	31.7	24.4	379	3.0	293	0.46	0.58	36	7.2	2.9