



10月 給食献立表



令和2年度

港区立赤坂小学校

		1(木)		2(金)	
<p>今月から給食ポストに入れてくれたみなさんのリクエストメニューを献立に入れています。★印のものがリクエストメニューです。予算や組み合わせを考えてできるだけ取り入れました。給食では出せないメニュー(生もの、アイスなどの既製品、そばなどの重いアレルギー症状を引き起こす食材など)もありますが、みなさんの食べたいメニューを今後も給食に入れていきたいと思ひます。ぜひ給食ポストにリクエストを入れてくださいね。(ポストは2階配膳室横)</p> 		<p>★カレーうどん 里芋のそぼろあんかけ 2色のお月見団子 牛乳</p>  <p>十五夜</p>		<p>ご飯 海苔の佃煮 肉じゃが ひつみつ汁 牛乳</p>	
<p>今日は十五夜です。この日には秋の収穫に感謝して、月に見立てた里芋や団子をお供えます。給食でもお月見メニューを作りますので、お楽しみに。</p>		<p>ひつみつ汁は岩手県の郷土料理です。小麦粉で作った団子をひつつまんで汁に入れることからその名前がつけました。</p>			
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
<p>エビと枝豆のピラフ 鶏肉のパン粉焼き ミネストローネ 牛乳</p>	<p>秋刀魚の蒲焼き丼 磯和え 白菜とじゃが芋の味噌汁 牛乳</p>	<p>チャーハン ★パリパリサラダ ★春雨スープ 牛乳</p>	<p>ご飯 骨太ふりかけ 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐と小松菜のすまし汁 牛乳</p>	<p>★豚キムチうどん ビーンズポテト ヨーグルトゼリーのブルーベリーソースかけ 牛乳</p>  <p>目の愛護デー</p>	
<p>ミネストローネとはイタリア語で「真だくさん」という意味で、野菜や豆・パスタなどがたくさん入ったトマト味のスープのことです。</p>	<p>秋刀魚は漢字で「秋に旬になる刀のような魚」と書きます。その名の通り、細長い形で秋の味覚として代表的な魚です。</p>	<p>今日はリクエストのパリパリサラダと春雨スープです。パリパリサラダはワンタンの皮を細く切って油できつね色になるまで揚げるとパリパリの食感になります。</p>	<p>骨太ふりかけはその名の通り、骨を太く強くしてくれる食材が使われています。昆布・じゃこ・ごまなどに骨を太くするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>明日10月10日は目の愛護デーです。給食では目に良いブルーベリーを使ったヨーグルトゼリーが出ます。みなさんも普段からゲームやテレビの時間を決めて、目を大事にしてくださいね。</p>	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
<p>鮭とわかめのピラフ ごぼうチップサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳</p>	<p>ご飯 レバーのマリアナソース お浸し かき玉汁 牛乳</p>	<p>★カレーライス ★コーンとチーズのサラダ ★果物(梨) 牛乳</p> 	<p>ご飯 鯖の味噌煮 おろしポン酢和え けんちん汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>★きな粉揚げパン ★ピザトースト さつま芋のクリームシチュー 果物(りんご) 牛乳</p> 	
<p>ごぼうは秋に旬になる野菜です。豚汁などに入れてもおいしいですが、今日は薄切りにして油で揚げてサラダにトッピングします。香ばしい食感を楽しみましょう。</p>	<p>マリアナソースはイタリア料理に使われるトマトソースのことで、ケチャップとウスターソースで作ります。今日はレバーやじゃが芋をマリアナソースにからめていただきます。</p>	<p>果物の梨は秋田県でとれたかおり梨という種類のもので、香りが良くサイズが大きいのが特徴です。大きいものは1キロにもなり、普通の梨の3個分の大きさになります。</p>	<p>今日は月の一度のラッキーアイテムの日です。けんちん汁の中に、星形とハート型の人参がクラスに1つずつ入っています。誰に当たるか楽しみに。</p>	<p>さつま芋とりんごは秋が旬の食べ物です。2つとも一年中スーパーで見かけますが、旬の季節が一番栄養がありおいしくて安いのです。みなさんも秋の旬の食べ物を探してみてください。</p>	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
<p>ねぎ塩豚丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 果物(柿) 牛乳</p> 	<p>ご飯 鮭のチャンチャン焼き 大根の醤油漬け どさんこ汁 牛乳</p> <p>食育の日給食 ～北海道～</p>	<p>★スパゲティナポリタン バジルドレッシングサラダ おかしな焼き芋 牛乳</p> <p>10月誕生日給食</p>	<p>わかめご飯 竹輪とししゃもの2色揚げ 切干大根の炒め煮 なめこの味噌汁 牛乳</p>	<p>ゆかりご飯 ひじきの玉子焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜と玉ねぎの味噌汁 牛乳</p>	
<p>今日は和歌山県でとれた種無し柿です。和歌山県は柿の生産量全国一位で、日本でとれた柿の1/4は和歌山県でとれたものです。</p>	<p>チャンチャン焼きとどさんこ汁は北海道の郷土料理です。北海道でよくとれる鮭やじゃが芋・コーン・バターなどを使っています。</p>	<p>今月の誕生日給食は見た目は焼き芋、中身はスイートポテトの「おかしな焼き芋」というデザートです。10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます。</p>	<p>切干大根は生の太根を天日干しにして乾燥させたものです。乾燥させることでカルシウムや鉄分・食物繊維などの栄養素が増えるので、栄養たっぷりの食材です。</p>	<p>ひじきと卵には、貧血予防に効果のある鉄分がたっぷり含まれています。すぐ疲れる、頭痛がするなどの貧血症状がある人は特に鉄分をたくさんとりましょう。</p>	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
<p>中華丼 ★わかめスープ 果物(りんご) 牛乳</p> 	<p>ご飯 ホキと野菜のしぐれ煮 カブとキュウリの即席漬け ごまだれ汁 牛乳</p>	<p>りんごとシナモンのトースト ガーリックトースト 豆とパンネのトマトシチュー 果物(みかん) 牛乳</p> 	<p>鶏ご飯 さつま揚げと野菜のうま煮 ★お月見白玉汁 牛乳</p> <p>十三夜</p>	<p>鮭ときのこのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ かぼちゃのハロウィンマフィン ★飲むヨーグルト(ブルーベリー)</p>  <p>ハロウィン</p>	
<p>今日のりんごは青森県でとれたジョナゴールドという種類のりんごです。さわやかな酸味とジューシーな味わいが特徴です。</p>	<p>ホキは白身魚の1つであり間いたことがないと思ひますが、のり弁やフィッシュバーガーの白身魚としてよく食べられている身近な魚です。</p>	<p>りんごとシナモンのトーストは、りんごをジャムのように甘く煮詰めて、トーストに塗ってオーブンで焼いて作ります。旬のりんごを味わってくださいね。</p>	<p>今日は十三夜の白です。十五夜に次いで美しい月とされ、江戸時代頃から十三夜にもお月見することが広まりました。今日は十三夜に合わせて満月に見立てた白玉を入れた白玉汁を作ります。</p>	<p>明日10月31日はハロウィンですね。ハロウィンでは、かぼちゃをくりぬいて作るジャックオーランタンが有名です。給食ではそのかぼちゃをデザートにさせていただきます。</p>	

☆ 10月給食目標 ☆ 「食器を大切にしよう」