



# 10月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>食</b> <b>べ</b> <b>物</b> <b>を</b> <b>大</b> <b>切</b> <b>に</b> <b>し</b> <b>よ</b> <b>う</b></p> <p>皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。</p> <p><b>10月 食品ロス削減月間</b></p> <p><b>10/30 食品ロス削減の日</b></p>				1日
				都民の日
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ジャージャン豆腐丼 春雨スープ くだもの果物（巨峰） ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>豆腐の日</b></p>	<p>ごはん いわしの竜田揚げ【奈良県】 キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>いわしの日</b></p>	<p>さけのクリームスパゲッティ ブロッコリーサラダ くだもの果物（梨） ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>ごはん ししゃもの塩焼き きりぼしだいこんいたに切干大根の炒め煮 とんじり豚汁 ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>チリピーンズライス 人参ドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>目の愛護デー</b></p>
<p>10月2日は語呂合わせで豆腐の日です。ジャージャン豆腐は中国の家庭料理で、生揚げや野菜の炒め物です。</p>	<p>10月4日は語呂合わせでいわしの日です。竜田揚げは、白い部分が紅葉で有名な奈良県の竜田川のようにあることから名付けられました。</p>	<p>今日は秋が旬の梨です。シャキシャキとした果肉と水分が特徴です。梨は皮のすぐ下とお尻の方が甘く、芯に近い方が酸味があります。</p>	<p>ししゃもなどの小魚、切干大根、豆腐などの豆製品、牛乳や乳製品は、カルシウムがたっぷりとり、骨を丈夫にしてくれます。</p>	<p>10月10日は目の愛護デーです。テレビやゲームの時間を短くして目を大切にしたり、目にいい食べ物を食べたりしましょう！</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ハッシュドポークライス ツナサラダ かくぎ角切りりんごゼリー ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>まぐろの日</b></p>	<p>ごはん たらのマヨネーズ焼き もやしの煮びたし せんべい汁【青森県】 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>せんべい汁</b></p>	<p>さつま芋ごはん たまごや玉子焼き わかめの味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>さつま芋の日</b></p>	<p>きな粉トースト とり肉と野菜のカレー煮 カリフラワーサラダ くだもの果物（極早生みかん） ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>ごはん さばの味噌煮 はくさい白菜ときゅうりの漬物 めった汁【石川県】 ぎゅうにゅう牛乳</p>
<p>10月10日はまぐろの日でもあります。歌人の山部赤人が、この日にまぐろ漁で栄える明石地方で歌を詠んだことからできた日です。</p>	<p>せんべい汁は青森県の郷土料理です。米が食べられないますしい農民の間で生まれ、しょうゆ味の汁にちぎったせんべいを入れます。</p>	<p>10月13日はさつま芋の日です。さつま芋は10月が旬であり、江戸時代に十三里と呼ばれていたことからできた日です。</p>	<p>みかんは冬の果物ですが、短い期間で育ち、秋からとれるものを「早生」と言い、さらに早いものを「極早生」と言います。</p>	<p>めった汁は石川県の郷土料理です。さつま芋を使った豚汁で、めったに食べられないごちそうだから、などの意味で名付けられました。</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>かんこくふう韓国風すき焼き丼 つきみしらたまお月見白玉スープ くだもの果物（りんご） ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>十三夜</b></p>	<p>とりごぼろピラフ ほうれん草のサラダ じゃが芋のポターージュ ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>食育の日</b></p>	<p>ゆかりごはん 豚肉と根菜の煮物 とうふ豆腐の味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>秋土用(10/20~11/6日)</b></p>	<p>みそ味噌ラーメン ごまドレサラダ マーラーカオ ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>	<p>ごはん はがつおの葱味噌焼き もやしのピリ辛和え トマトのかきたま汁 ぎゅうにゅう牛乳</p>
<p>十三夜は十五夜の次に月がきれいに見える日で、豆名月や葉名月とも呼ばれます。月見団子やすすきなどをおそなえてお月見をします。</p>	<p>ピラフやポターージュは、日本でもよく食べられていますね。元々ピラフはトルコから、ポターージュはフランスから日本に伝わった料理です。</p>	<p>土用は季節の変わり目で夏が有名ですが、春夏秋冬、年に4回土用の期間があります。秋土用は「た」がつく食べ物を食べるといいそうです。</p>	<p>10月誕生日の皆さんおめでとう☆ マーラーカオのマーラーはマレーシア、カオはケーキやカステラという意味で、中国の甘い蒸しパンです。</p>	<p>はがつおは今が旬の魚です。歯が鋭いことから名前が付き、他にも縞模様や細長い頭のため、しまがつおやきつねがつおとも呼ばれます。</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>とりそぼろ丼 貝だくさん味噌汁 ぶどうゼリー ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>ラッキーアイテム</b></p>	<p>あんかけ焼きそば ピーンズポテト くだもの果物（柿） ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>柿の日</b></p>	<p>マーガリンパン タンドリーチキン リエージュ風サラダ キャベツのスープ ぎゅうにゅう牛乳</p>	<p>せきはん赤飯 ぎん銀さわらの照り焼き じゃが芋のきんぴら いちよう蒲鉾のすまし汁 ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>開校記念給食</b></p>	<p>チキンライス コーンサラダ ハロウィンケーキ ぎゅうにゅう牛乳</p> <p><b>ハロウィン</b></p>
<p>今日は月に1回のラッキーアイテムの日です！皇型とハート型の人参がクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>	<p>10月26日は柿の日です。俳人の正岡子規が旅行先の奈良で、あの有名な「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ日です。</p>	<p>タンドリーチキンはインド料理です。ヨーグルトや様々なスパイスに漬け込んだとり肉を、タンドールという釜で焼く料理です。</p>	<p>赤坂小学校の開校記念日のお祝い給食です☆おめでたい日に食べる赤飯と、校章にもなっているいちよう型のかまぼこのすまし汁です。</p>	<p>ハロウィン発祥のアイランドでは、「バームブラック」というケーキを作り、中に指輪などを入れて運勢を占う風習があるそうです。</p>
<p><b>10/10 目の愛護デー</b></p> <p><b>ビタミンAを多く含む食べ物</b></p> <p>にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、レバー、ウナギ、ギンダラ</p>				
<p>給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。</p>				
<p>☆ 10月給食目標 ☆ 「食器具を大切に使う」</p>				