



10月 給食献立表



令和4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
3日	4日	5日	6日	7日
ジャー جان豆腐丼 春雨スープ 果物の 漬物 (シャインマスカット) 牛乳 豆腐の日(2日)	ご飯 いわし 鰯の青のり揚げ 白菜のポン酢和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 いわしの日	鮭の豆乳クリームスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ 果物 (梨) 牛乳	ご飯 わふうたまごや 和風卵焼き きりぼだいこん 切干大根の炒め煮 豚汁 牛乳	豚肉のおろし丼 お月見白玉スープ きなこ豆 牛乳 十三夜(じゅうさんや)
10月2日は、語呂合わせで豆腐の日です。ジャー جان豆腐は中国の家庭料理で、生揚げや野菜の炒め物です。	10月4日は、語呂合わせで鰯の日です。鰯は、「泳ぐカルシウム」と呼ばれるほど、カルシウムが豊富な魚です。	今日の果物は、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。	切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光に当て、よく乾かして作ります。大根のうまみも栄養も、ぎゅっと凝縮された食材です。	十三夜は十五夜の次に月がきれいに見える日で、豆名月や栗名月とも呼ばれます。月見団子やすすきなどをおそなえしてお月見をします。
10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	チリピーズライス 人参ドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 目の愛護デー(10日)	きな粉トースト とり肉と野菜のカレー煮 ツナサラダ 牛乳 食育の日 世界の料理:インド	さつま芋ご飯 肉豆腐 小松菜と白菜のお浸し 牛乳 さつま芋の日	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒め煮 きのこ汁 牛乳 世界食料デー(16日)
	10月10日は目の愛護デーです。テレビやスマートフォンの使い過ぎに気を付けたり、目の健康に良い食べ物を食べたりしましょう。	きなこは、炒った大豆をすりつぶして作ります。大豆と同じように、タンパク質や食物繊維がたっぷり含まれ、栄養満点です。	10月13日はさつま芋の日です。江戸時代にさつま芋が「十三里」と呼ばれていたことからきた日だそうです。	世界には食べ物がないで困っている人がたくさんいるのに、日本では毎日たくさんのお腹が空っぽで過ごされています。私たちにできることを考えましょう。
17日	18日	19日	20日	21日
ゆかりご飯 豚肉と根菜の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳 ラッキーアイテム	ご飯 かつおの葱味噌焼き もやしのピリ辛和え かきたま汁 牛乳	ナン ピーズキーマカレー かぼちゃのフレンチサラダ ショア 食育の日 世界の料理:インド	豚キムチうどん チョレギサラダ おかしな焼き芋 牛乳 誕生日給食	ハヤシライス チーズとブロッコリーのサラダ 果物 (柿) 牛乳
今日は月に1回のラッキーアイテムの日です。星型とハート型の人参がウラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪	鰹は、春と秋の2回、旬を迎えます。秋に旬を迎える鰹は「もどりがつお」と呼ばれています。脂が乗っていてとてもおいしいです。	インドでは、ナンは、お祝い事の時に食べる少し特別なパンとされています。普段は、チャパティと呼ばれる薄焼きパンが主流だそうです。	10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月の時期に美味しいさつまいもを使ったデザートでお祝いします。	ハヤシライスは、肉や野菜をデミグラスソースで煮込んで作ります。意外にも、日本生まれの料理だそうです。
24日	25日	26日	27日	28日
とりそばろし 真だくさん味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 ししゃもの唐揚げ 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 牛乳	わふう 和風スパゲッティ ごぼうチップサラダ 果物 (みかん) 牛乳	コーンピラフ 小松菜のサラダ ポテト豆乳ポターージュ 牛乳	赤飯 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 牛乳 開校記念給食
学校のゼリーは、「寒天」を使って作っています。海藻から作られる寒天は、おなかをきれいにする「食物繊維」が豊富です。	ししゃもなどの小魚・豆腐などの豆製品・牛乳や乳製品には、カルシウムがたっぷり含まれています。骨を丈夫にするため、積極的に食べましょう。	栄養満点でおいしいごぼう。実は世界中でごぼうを食べているのは、日本や中国など、わずか数か国だけだそうです。	ピラフやポターージュは、日本でも馴染みの料理ですね。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てきたそうです。	30日は、赤坂小学校の開校記念日です。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を使ったすまし汁でお祝いします。
31日	<div data-bbox="511 2016 1149 2373" data-label="Complex-Block">  <p>10/10 目の愛護デー</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん モロヘイア ほうれん草</p> <p>レバー かぼちゃ</p> <p>ウナギ ギンダラ</p> </div>			
メキシカンライス 野菜スープ パンプキンケーキ 牛乳 今日はハロウィンです☆ハロウィン発祥のアイランドでは、「パームブラック」というケーキを作り、中に指輪などを入れて遊ばせようとしています。	給食にほぼ毎日入っている野菜といえばなんでしょう?・・・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」を豊富に含んでいる「緑黄色野菜」の仲間です。 ビタミンAは、目や皮膚の健康を保つのに欠かせない栄養素です。不足してしまうと、暗い場所でものが見えにくくなったり、粘膜が乾燥して、感染症にかかりやすくなったりします。 ビタミンAを含む食べものをしっかり食べて、目の健康を守りましょう。			
<div data-bbox="193 2455 946 2538" data-label="Text"> <p>☆ 10月給食目標 ☆ 「食器を大切にしよう」</p> </div>				
<div data-bbox="1052 2428 1835 2565" data-label="Text"> <p>食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。</p> <p>今月の給食費等の引落しは10/6(木)です。引き落としの前日までに、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。</p> </div>				