

10月の予定献立表(小学校)

令和5年度

給食目標

季節の食べ物を知ろう

ざいりょうのはたらき

日 曜 の み ち	給食回数	給食内容		ちやにくに なるもと(あか)		からのちようしを とどのえるもと(みどり)	
		こんだて	21回	なるもと(き)	なるもと(あか)	なるもと(あか)	からのちようしを とどのえるもと(みどり)
2月	21回	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも	ごはん さけのしおこうじやき うちがきほろ あられいも
3月		バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ	バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ	バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ	バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ	バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ	バターロールパン ハンバーグ(ソース) お好みポテト ミネストローネ
4月		ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ	ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ	ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ	ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ	ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ	ソーホーさいめん トウモロコシわかめスープ
5月		ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに	ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに	ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに	ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに	ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに	ゆかりごはん たらのさちやき たろっこコーンのおかかあえ よしのに
6月		ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり	ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり	ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり	ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり	ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり	ごはん とりにくからあげ ゆずあえ きのこじり
10月		あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ	あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ	あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ	あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ	あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ	あきのみかぐのカレーライス まめとひじきのサラダ
11月		チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ	チキンライス はたはたのからあげ(2ほん) とりにくうスープ
12月		とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも	とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも	とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも	とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも	とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも	とらふのたまごうどん いななむし ヌディッツだいかいも
13月		ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる	ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる	ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる	ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる	ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる	ごはん ぶりのオイスターカレー ごまにまめ はくさいのみそしる
16月		ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ	ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ	ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ	ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ	ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ	ホイコーローゼン くきわかめいりちゅうかスープ パイゼリ
17月		セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト	セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト	セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト	セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト	セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト	セルロソットトック クッキー ジャガイモのピーコック ブルーベリーヨーグルト
18月		ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト	ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト	ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト	ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト	ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト	ヌディッツイミートソース ごんにやくとかいそうのサラダ ヌイートポテト
19月		だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん	だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん	だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん	だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん	だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん	だいまとごぼろのそぼろごはん にひたし のっぺいむし みかん
20月		ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる	ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる	ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる	ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる	ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる	ミルクパン ミルクのクワイ(ソース) ほうれんそうとコーンのリゾット はくさいのみそしる
23月		ごはん さわらのたたき とりにく りん	ごはん さわらのたたき とりにく りん	ごはん さわらのたたき とりにく りん	ごはん さわらのたたき とりにく りん	ごはん さわらのたたき とりにく りん	ごはん さわらのたたき とりにく りん
24月		きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん	きのこごはん しらすいりたまごやき まめとんじり みかん
25月		ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり	ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり	ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり	ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり	ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり	ごまとうどん ごんにやくとかいそう ごんにやくのいり
26月		クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト	クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト	クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト	クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト	クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト	クリームライス ようかんたまごスープ サイダーポテト
27月		ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし	ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし	ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし	ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし	ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし	ざりとしめじのごはん ちやしのたまごあえ じゅうさんやむし
30月		むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため	むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため	むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため	むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため	むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため	むじきチャーハン なまあけのちゅうかいため
31月		しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ	しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ	しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ	しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ	しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ	しゃぶしゃぶ(りんごジャム) パンナコッタ まめとやさいのスーパ

こんだてメモ

今月の立川産

- キャベツ
- ごまつな
- ねぎ
- しいたけ
- はくさい
- チンゲンサイ

~今月の注目食材~

今月は...
きのこ

今月の注目食材は、「きのこ」です。うま味や香りの成分も多く含まれているので、料理に使うと香りや味がとてもよくなります。10月6日には、数種類のきのこを使った「きのこの汁」を提供します。何種類かのきのこが入っているか探してみてくださいね。

10月27日は十三夜です。十五夜にお月見をする風習は中国から伝わりましたが、日本では十三夜の月も美しいとされ、十三夜もお月見をするようになりました。給食では、月をイメージした『栗』としめじのごはん』と黄色くて丸いおじやがもちボールの入った『十三夜汁』を提供します。

Instagramで当日の給食を配信中心



たんぱくしつ

摂取エネルギー全体の 16%
たんぱく質 13~20%

※割合により献立が変更になることもあります。
※学校給食では、様々な食品を使用します。
※今まで食べたことのない食品がある場合には、ご注意ください。
※学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。
下記QRコードからアクセスしてください。



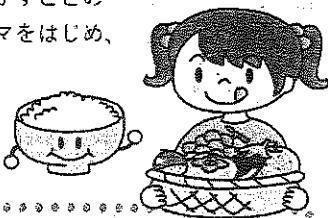
立川市立学校給食共同調理場 <<みんなのくるりんキッズ>>

◆◆実施した給食の写真は立川市ホームページに掲載しています◆◆
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育指導課・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東共同調理場小学校給食の献立について → 給食カレンダー

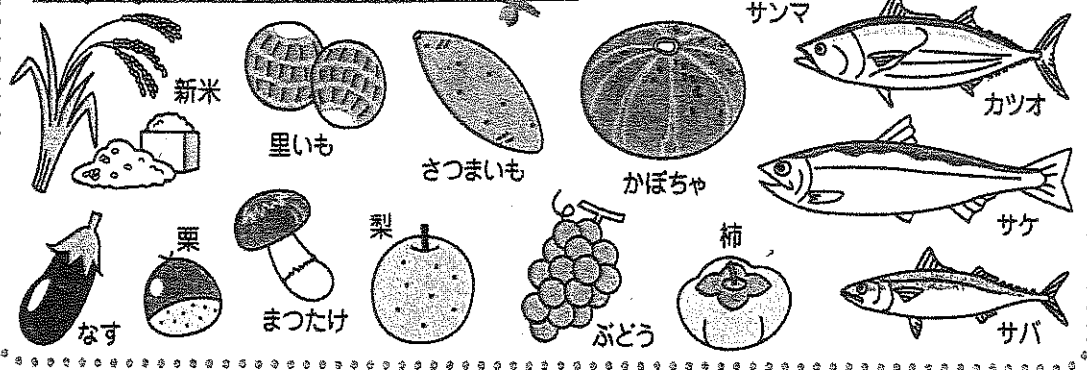


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



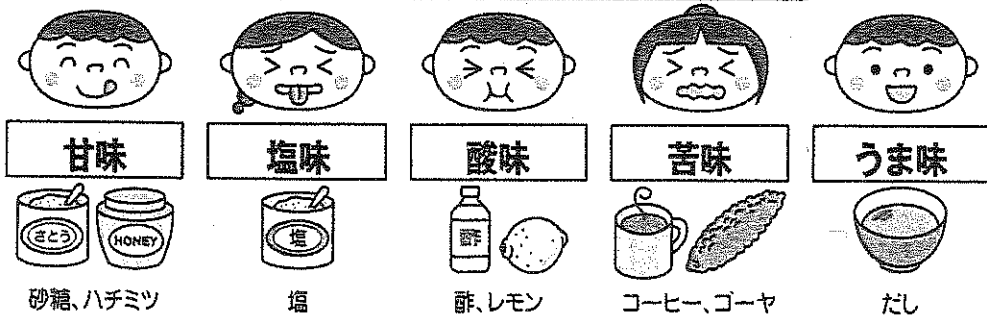
秋に美味しい食べ物



よく味わって
食べていますか?

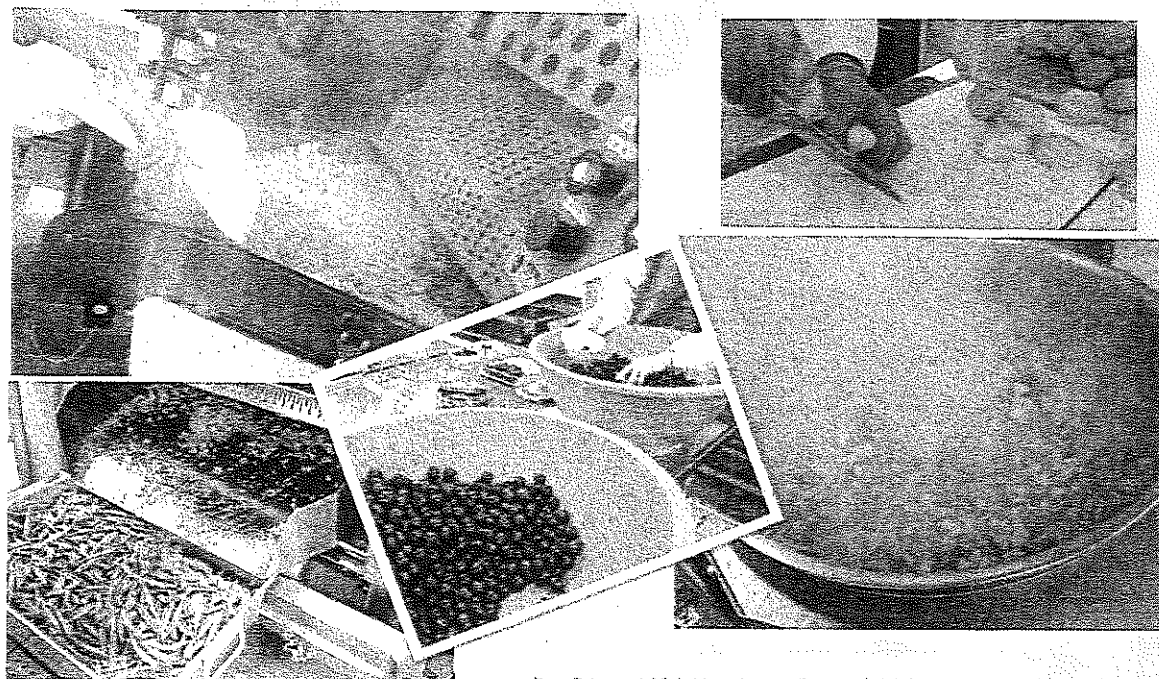
皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



9月の調理場の様子をご紹介します。手づくりにこだわった給食づくりをしています。

9月から、新しい調理場からの給食提供が開始となりました。煮た具を混ぜたそばごぼはんを作ったり、だしをとって肉じゃがを煮込んだり、きびなごのからあげやぶどうを数えたりと奮闘しています。これからも、皆さんに「楽しみ!」「おいしい!」と言ってもらえる給食を作りたいと思っています。



▼きゅうしよくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶子育て・教育 ▶学校教育・教育就学相談・小中学校 ▶学校教育 ▶学校給食 ▶東共同調理場小学校給食の献立について ▶10月献立表、給食だより



ごはんの食べ方



10月は食品ロス削減月間です。おいしい給食を作り教室に運ばれて、目の前に配膳されても、食べ方次第でおいしさが全然違ってきます。「白いごはん=味が無い=食べづらい」と思っている人はいませんか? 少し食べ方を変えらるともっとおいしくなるかもしれません。おいしくなる工夫を紹介するので、ぜひ試してみてください。

新米の季節です。よく味わっていただきます。

