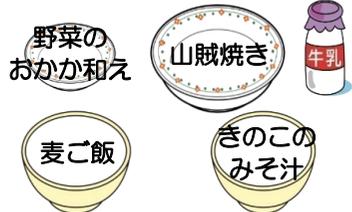


ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月30日(月)	 <p>果物 コールスロー サラダ 牛乳 ミルクパン 秋の香り シチュー</p>	<p>きょう 今日のおすすめは「秋の香りシチュー」です。しゅうぶん ひ す こよみ うえ あき 秋分の日も過ぎ、暦の上では秋になりました。 あき かお 秋の香りシチューには、さつまいも、きのこ、くり あき しゆん むか しよくざい つか 栗など秋に旬を迎える食材をたっぷり使っています。 あき みかく あじ た 秋の味覚をよく味わって食べてみてください。 ★りんごの盛り付け：一人2切れ</p>
10月1日(火)	 <p>10月</p> <p>とみん ひ 都民の日</p>	
10月2日(水)	 <p>野菜の中華和え 四川豆腐 牛乳 麦ご飯 冬瓜の中華 スープ</p>	<p>がつつか とうふ ひ 10月2日は「豆腐の日」です。 とうふ はたけ にく よ しつほうふ だいたす げんりょうつく 豆腐は、「畑の肉」と呼ばれるたんぱく質豊富な「大豆」を原料に作られます。 きょう しせんとうふ とうふ げんりょう だいたす はい 今日の「四川豆腐」には、「豆腐」とその原料の「大豆」も入ります。 それぞれの味の違いを感じながら食べてみてください。</p> 
10月3日(木)	 <p>かぼちゃのそぼろ煮 さばのカレー焼き 牛乳 麦ご飯 さつまいものみそ汁</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「さつまいものみそ汁」です。 さつまいもは ちゅうおう げんさん にほん え としだい さつまちほう かごしまけん ぜんこく つた さつまいもは中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、 「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。</p> 
10月4日(金)	 <p>わかめとコーンのサラダ 牛乳 きのこのスパゲティ ミネストローネ</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「きのこのスパゲティ」です。きのこは かんじ き こ か きのこは漢字では「木の子」と書きます。 きのこが木の根や落ち葉が多く積もったところに生えることから、「木の子供」という意味でこの名前になったそう です。今日の「きのこのスパゲティ」には、しめじ、エリンギ、えのきたけが はい 入ります。 それぞれきのこの形や味の違いを見付けながら食べてみてください。</p> 

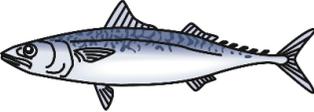
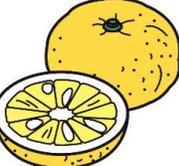
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月7日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「かぼちゃのクリームスープ」です。</p> <p>かぼちゃを切ると、中に糸状の「ワタ」と種があります。この「ワタ」は種を育てる管の役割をしていて、ワタと種はつながっています。</p> <p>なま 生のかぼちゃを見た際に、ぜひ確認してみてください。</p> 
10月8日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「山賊焼き」です。山賊焼きは、長野県の郷土料理で、鶏肉に下味をつけて片栗粉をまぶし、油で揚げて作ります。唐揚げと同じような作り方ですが、山賊焼きの特徴は大人の手のひらよりも大きな鶏肉を一枚丸ごと揚げることです。給食でも、いつもより少し大きな肉を一人一枚提供します。</p>
10月9日(水)		<p>きょう くだもの 今日のお菓物は「菊花みかん」です。</p> <p>「菊花みかん」とは、みかんを上下に分かれるように水平に1/2に切った状態のことで、切り口が菊の花のように見えることからこのように呼びます。ちなみにこの状態からさらにくし形に切る切り方は「スマイルカット」と呼ばれます。後期食はみかん缶、初期食、中期食はみかんゼリーを提供します。</p>
10月10日(木)		<p>がつとおか 10月10日は「目の愛護デー」です。</p> <p>きゅうしょく 給食では、目の働きを助ける「ビタミンA」や「カロテノイド」を豊富に含むほうれん草、にんじん、かぼちゃ、とうもろこしを使用した料理を提供します。この機会に日頃の生活習慣を振り返り、目の健康について考えてみましょう。</p>
10月11日(金)		<p>しんまい 新米の季節になりました。</p> <p>こめ お米は日本では今から3000年ほど前、縄文時代の後半からつくられ始めたそうです。</p> <p>こめづくり 米作りは春に田を耕して苗を育てるところから、およそ一年をかけて行われます。</p> <p>きゅうしょく 給食のお米もそろそろ新米に切り替わります。毎日のお米の味をよく味わって食べてください。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんむ 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月14日(月)	スポーツの日	
10月15日(火)		<p>10月15日は「十三夜」です。「十三夜」とは旧暦の毎月13日の夜のことで、特に旧暦の9月13日のお月見のことを指します。十五夜から約1か月後の十三夜は十五夜に次いで美しい月として昔から大切にされてきたそうです。</p> <p>豆や栗の収穫の時期であることから、「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれます。</p> <p>今日の給食では、このことにちなんで「栗ご飯」、「大豆とひじきの煮物」を提供します。</p> 
10月16日(水)		<p>今日のおすすめは、「さけのクリームソーススパゲティ」です。</p> <p>「さけのクリームソーススパゲティ」には、「秋鮭」を使います。「秋鮭」は川で生まれて海で育ち、秋に産卵のために川に戻ってきます。脂の乗りは控えめでさっぱりとした味わいと、淡いオレンジ色の身が特徴です。</p>
10月17日(木)		<p>今日のおすすめは、「家常豆腐」です。</p> <p>「家常豆腐」とは、中国の四川料理の一つで、揚げた豆腐を肉や野菜と炒めて、ピリ辛に味付けして作ります。</p> <p>「家常」とは、中国語で「家庭的な」という意味があるそうです。中国では麻婆豆腐と並んでよく食べられているそうです。給食では、豆腐の代わりに厚揚げを使って作ります。</p>
10月18日(金)		<p>今日のおすすめは、「さわらの紅葉焼き」です。</p> <p>「さわらの紅葉焼き」は、さわらの切り身に、人参のみじん切りとマヨネーズを混ぜたものをかけて焼いて作ります。</p> <p>焼くと見た目が紅葉のようなオレンジ色になることからこの名前が付いています。</p> <p>秋の紅葉を思い浮かべながら食べてみてください。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんめい 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月21日(月)	<p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>野菜としらす のサラダ</p>  <p>胚芽パン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「野菜としらすのサラダ」です。</p> <p>「しらす」はほね た 食べられる、カルシウム豊富な食品です。</p> <p>げんざい いっぱんてき りゅうつう 現在一般的に流通している「しらす」は「カタクチイワシ」の稚魚が多いですが、もともと「しらす」という言葉は、あゆ 鮎やウナギ、イワシやニシンなどのからだ しきそ すく さかな 稚魚のことにさしていたそうです。</p>
10月22日(火)	<p>野菜の ごま和え</p> <p>さばのみそ煮</p>  <p>麦ご飯</p> <p>沢煮椀</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「さばのみそ煮」です。</p> <p>さばは一年中出回っている魚ですが、日本で多く流通する「まさば」は秋から冬にかけていちばんあぶら の 一番脂が乗っておいしくなると言われています。</p> <p>いま しゅん あじ た 今が旬のさばを、よく味わって食べてみてください。</p> 
10月23日(水)	<p>果物</p>  <p>ジャージャー麺</p> <p>中華風 たまごスープ</p>	<p>きょう くだもの 今日のおすすめは「りんご」です。りんごは日本でも昔から食べられており、明治時代に栽培が始まったそうです。</p> <p>イギリスのことわざで「1日1個のりんごは医者を選ざける」と言われるほど、ビタミンCやカリウム、食物繊維などを多く含む、栄養たっぷりの果物です。</p> <p>★りんごの盛り付け：一人1切れ</p>
10月24日(木)	<p>野菜の ゆず和え</p> <p>五目卵焼き</p>  <p>麦ご飯</p> <p>じゃがいも のみそ汁</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「野菜のゆず和え」です。</p> <p>ゆずは中国が原産の果物で、日本には奈良時代に伝わってきたと言われています。</p> <p>今日の「野菜のゆず和え」には、ゆずの果汁を使用しています。</p> <p>これから冬にかけて旬を迎えるゆずの、香りを楽しみながら食べてみてください。</p> 
10月25日(金)	<p>野菜としらす のゆかり和え</p> <p>肉豆腐</p>  <p>麦ご飯</p> <p>大根の すまし汁</p>	<p>きょう 今日のおすすめは、「大根のすまし汁」です。</p> <p>いっぱんてき つか きょう きゅうしょく つか 一般的によく使われ、今日の給食にも使っているのは、「青首大根」ですが、「世界一大きい大根」としてギネスブックに載った「桜島大根」や神奈川県かながわけん みうらはんとう とくさん の さくらしまだいこん 三浦半島の特産の「三浦大根」など日本各地で様々な大根が栽培されており、その種類は代表的なものだけでも200種類あるそうです。</p>