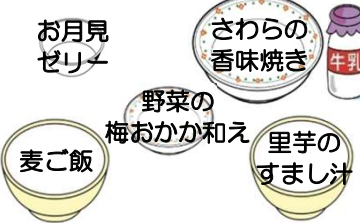


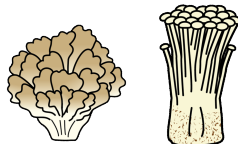
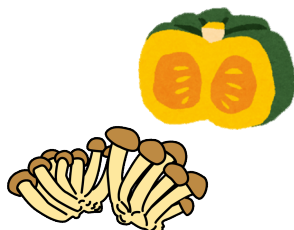
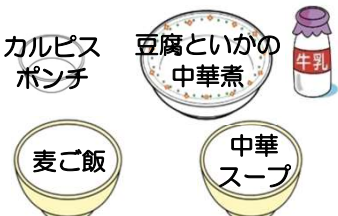
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月29日(月)		きょう 今日のおすすめは「豆腐と挽肉のあんかけご飯」です。 豆腐は大豆をすりつぶして、豆乳とおからに分けて、豆乳ににがりを加えて作ります。 大豆は良質なたんぱく質を肉のように多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。
9月30日(火)		きょう 今日のおすすめは「れんこん入りつくね」です。 れんこんは秋から冬が旬の野菜で、穴が開いているのが特徴的な野菜です。 れんこんは「蓮田」とよばれる酸素の少ない泥の中で育つため、水上の葉に繋がっている穴を通して、空気中の酸素を取り込み、呼吸をしています。 
10月1日(水)	とみん ひ 都民の日	
10月2日(木)		きょう 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。いましゅん あきざけ つか 今が旬の秋鮭を使いました。 川で生まれた鮭は春から夏にかけて海へと下り、産卵の時期である9～11月になると生まれた川に再び戻ってきます。 この時期にとれる鮭を「秋鮭」と呼びます。今日はクリームソーススパゲティにしました。 秋鮭は脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。クリームソースとの相性もぴったりです。 
10月3日(金)		きょう きゅうしょく 今日給食には、カルシウムを多く含む食材がたくさん使われています。 カルシウムは、骨や歯を丈夫にするために大切な栄養素で、成長期の皆さんには特に重要です。 今日の給食の中では、牛乳のほかにも、豆腐・切り干し大根・わかめなどにもカルシウムが多く含まれています。 不足しやすい栄養素なので、毎日の食事でもまめに取ることがポイントです。

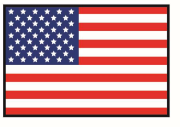
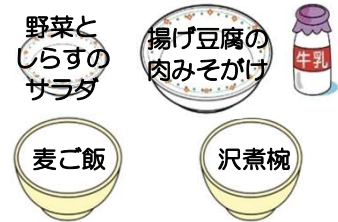
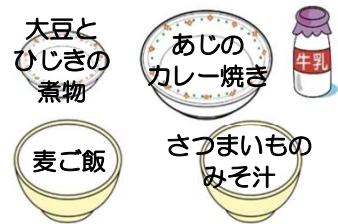
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月6日(月)		10月6日は「十五夜」です。別名「中秋の名月」や「芋名月」ともいい、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いしたり、里芋料理を食べたりする風習があります。今日の給食では、「芋名月」にちなみ、「里芋のみそ汁」を提供します。また、今日のデザートは「お月見ゼリー」です。カルピスミルクゼリーの中に、月に見立てた「あんず」を入れて作りました。 
10月7日(火)		今日のおすすめは「回鍋肉」です。回鍋肉は、中国の四川地方の料理で、豚肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を甘辛いみそで炒めたものです。「回鍋」とは、一度茹でた豚肉をもう一度鍋に戻して炒めるという意味があります。今日は給食風にアレンジしました。みそのコクのある味付けが食欲をそそります。 
10月8日(水)		今日のおすすめは「鶏肉と豆のトマト煮」です。この料理には、ひよこ豆、金時豆、レンズマメの3種類の豆が使われています。レンズマメはレンズのような平たい形で、金時豆は、赤い色でふっくらした楕円形、ひよこ豆はひよこのくちばしのような形をしています。3種類の豆をぜひ探してみてくださいね。
10月9日(木)		今日のおすすめは「ごまけんちん汁」です。けんちん汁は、豆腐や根菜を使った精進料理の一つです。鎌倉時代、建長寺で作り始め、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」と言われるようになったそうです。今回は、すりごまを加えることで、香ばしさとコクが増し、より深い味わいに仕上がっています。
10月10日(金)		10月10日は「目の愛護デー」です。給食では、目の働きを助ける「ビタミンA」や「カロテノイド」を豊富に含むにんじん、とうもろこし、ほうれん草を使用した料理を提供します。この機会に日ごろ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。

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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月13日(月)	スポーツの日	
10月14日(火)		きょう 今日のおすすめは「きのこのすまし汁」です。きのこはまいたけとえのきたけをつかいました。 まいたけは、ひらひらとした形が特徴で、香りが高く、えのきたけは、細長い形とシャキシャキした食感が特徴です。 きのこには、食物繊維やビタミンDが含まれていて、体の調子を整えるのに役立ちます。 あき みかく かん 秋の味覚を感じながら、味わってみてください。 
10月15日(水)		きょう 今日のおすすめは、「キャラメルポテト」です。 あき しゅん 秋が旬のさつまいもをつかいました。 す あ さとう みず 素揚げしたさつまいもに砂糖と水とバターで作った甘じょっぱい蜜を絡めてつくります。 あじ あさづ 味の浅漬けと、味の違いを楽しみながら食べてください。
10月16日(木)		きょう 今日のおすすめは「秋の味覚カレーライス」です。 しゅん はい 旬のかぼちゃとしめじが入ったカレーライスです。 かぼちゃは、ほんのり甘くて柔らかく、ビタミンAが豊富で、風邪予防にも役立ちます。 しめじは、香りがよく、うま味成分が多く含まれていて、料理に深みを加えてくれます。 きせつ かん 季節を感じながら味わってみてください。 
10月17日(金)		きょう 今日のおすすめは「豆腐といかの中華煮」です。 とうふ いま 豆腐は今から2000年ほど前に中国で作られたと言われています。 とうふ ふ 豆腐の「腐」という漢字は、腐るという意味ではなく、中国語で「軟らかい状態」という意味があるそうです。

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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
10月20日(月)		きょう 今日のおすすめは「吹き寄せ煮」です。 「吹き寄せ」とは、風に吹き寄せられた落ち葉のように、さまざまな材料を取り合わせた料理のことを言います。 あき しゅうん 秋が旬のさつまいも、しいたけの他に、にんじん、ごぼう、さやいんげんを使っています。 しよくざい あじ しよっかん いろいろあ たの いろいろな食材の味や食感、色合いが楽しめます。
10月21日(火)		きょう 今日のおすすめは「プルコギ」です。 かんこくご 韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、直訳すると「焼いた肉」という意味の料理です。 きょう 今日「プルコギ」には、豚肉やにんじん、たまねぎ、もやし、にら、赤パプリカなど、たくさんの具材を入れて作りました。味わって食べてくれるとうれしいです。 
10月22日(水)		きょう 今日のおすすめは「クラムチャウダー」です。 「クラムチャウダー」は、アメリカで親しまれているスープ料理です。 「クラム」は英語で二枚貝のことで、今日はあさりを使いました。 あさりのほかに、ベーコンのうまみが出て、おいしいスープになります。 
10月23日(木)		きょう 今日のおすすめは「沢煮碗」です。 「沢」には、「沢山の」という意味があり、細く切りそろえた野菜をたっぷり入れた、すまし汁のような料理です。 わしょく ひと 和食の一つですが、仕上げにこしょうを入れるのが特徴で、味にアクセントが加わります。 やさしい やさ あじ たの 野菜の優しい味と、ピリッとした香りを楽しんでくださいね。
10月24日(金)		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、中国から琉球（現在の沖縄県）、そして薩摩（現在の鹿児島県）に伝わり、日本全国に広がりました。 しゆせいぶん 主成分はでんぷんで、加熱すると甘味が増すのが特徴です。 あまみ あじ たの さつまいもの甘味を味わいながら、食べてみてください。 