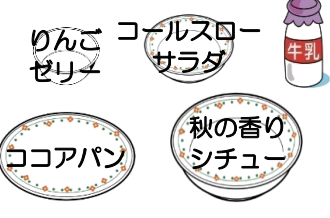
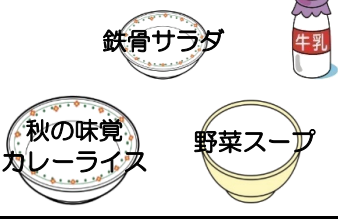
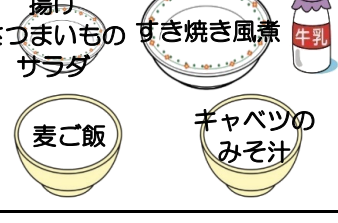


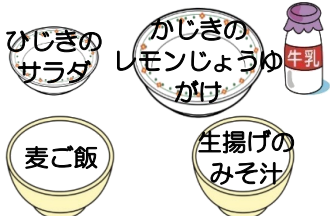
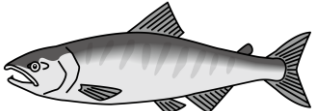
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

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28日(月)		きょう 今日のおすすめは、「かつおのあまからどん 甘辛丼」です。 あき りゅうつう 秋に流通するかつおは、「戻りがつお」と呼ばれ、あぶら 脂がのった濃厚な味わいが特徴です。 きょう かたくりこ 今日片栗粉をまぶして揚げたかつおを、あ やさい いっしょ 野菜と一緒に炒めて甘辛く味を付けて丼の具にしました。
9月29日(火)		きょう 今日のおすすめは、「いかとほだてのちゅうかに 中華煮」です。 ほだては、しゅうもんじだい 縄文時代の遺跡から発掘されるほど、にほん 日本で古くから食べられてきた食品です。 わたし た 私たちがよく食べるのは「かいばしら 貝柱」という、にまい 二枚の貝をつないでひら と開いたり閉じたりするやくわり ある部位です。 きんにく おお ぶ い 筋肉が多い部位で、だんりよく 弾力のある食感が特徴です。 
9月30日(水)		きょう 今日のおすすめは、「あき かお 秋の香りシチュー」です。 あき しゅん 秋が旬のさつまいもや、きのこをたっぷり入れてつく 作りました。 あま さつまいもの甘みや、きのこのあき みかく あじ 食感や香りなど、秋の味覚を味わいながら食べてみてください。 
10月1日(木)	と み ん ひ 都民の日	
10月2日(金)		がつ はい 10月に入りました。10月の給食目標は、がつ きゅうしょくもくひょう た もの 「食べ物のほたらきを知ろう」です。 きゅうしょく まいにち 給食には、毎日いろいろな食品がしょうじょう 登場します。りょうり なか 料理の中に、どんな食品が入っているのか、その食品にはそれぞれどんなはたら 働きがあるのか、こんだてひょう み たし 献立表を見ながら確かめてみましょう。

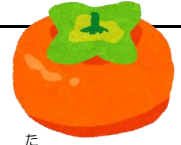
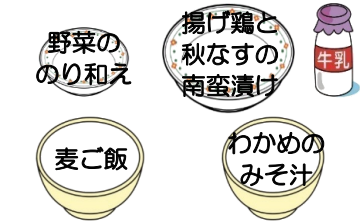
府中けやきの森学園の学校給食

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5日(月)		きょう きゅうしょく りょうり こんにちで 今日の給食は、アメリカの料理にちなんだ献立です。 「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理の一つです。 いた にく やさい こめ た はん りょうり 炒めた肉や野菜に、お米とスパイスを加えて炊いた、スパイシーな炊き込みご飯のような料理です。 「アメリカンサラダ」には、ポテトチップスとチーズが入っています。 きょうしつ ま はいしょく ポテトチップスは、教室でサラダに混ぜて配食してください。 
10月6日(火)		きょう 今日のおすすめは、「鮭の南部焼き」です。 「南部焼き」は魚や肉などの表面にごまをまぶして焼く料理です。 いわてけん あきたけん またが はんぶちほう が、ごまの産地であることからこの名前が付いたといわれています。 ごまの香ばしい風味を味わって、食べてみてください。
10月7日(水)		きょう 今日のおすすめは、「秋の味覚カレーライス」です。 「秋の味覚カレーライス」には、秋が旬のかぼちゃ、しめじ、マッシュルーム、すりおろしたりんごが入っています。 いつものカレーライスとは一味違う、旬の味を味わって食べてみてください。
10月8日(木)		きょう 今日のおすすめは、「すき焼き風煮」です。 すき焼きの由来は、江戸時代に農具の「鋤」を使って魚や肉を焼いて食べたことにさかのぼります。 げんざい あさ なべ にく やさい とうふ いた に ちょうりほう 現在のように浅い鍋で肉や野菜、豆腐を炒め煮する調理法になったのは、明治時代だそうです。 「揚げさつまいものサラダ」は、教室でサラダにさつまいもを混ぜて配食してください。 
10月9日(金)		きょう 今日のおすすめは、「ポトフ」です。 ポトフは、フランスの代表的な家庭料理で、大きめに切った肉や野菜を鍋でじっくり煮込んで作ります。 にく きゅうにく つか おお 肉は牛肉を使うことが多いそうです。 きょう ふたにく たま 今日は、豚肉、ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど、たくさんの具が入ったポトフを提供します。

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12日(月)		スポーツの日 
10月13日(火)		きょう 今日のおすすめは、「ひじきのサラダ」です。 ひじきは、けつえき つく やくだ てつぶん おお ふく しょくひん 血液を作るのに役立つ「鉄分」を多く含む食品です。 ひじきにふくまれる鉄分は、ビタミンCと一緒に食べることで、こうりつ たいない と い 効率よく体内に取り入れることができます。 きょう 今日、ビタミンCを多く含むキャベツと一緒にサラダにしました。
10月14日(水)		きょう くだもの 今日の果物は「なし」です。 みずみずしくシャリシャリとした食感と、さわやかな甘みが特徴のなしは、なか ちょうし ととの はたら しょくもつせんい おお ふく お腹の調子を整える働きがある、食物繊維を多く含んでいます。 にほん ふる した くだもの やよいじだい た 日本で古くから親しまれてきた果物で、なんと弥生時代から食べられていたそうです。 
10月15日(木)		きょう 今日のおすすめは、「秋鮭のクリームスパゲティ」です。 秋鮭とは、あき ぎょかく しろさけ 秋に漁獲される白鮭のことです。 白鮭は、にほん にほん もっと おお ぎょかく さけ み し 日本で最も多く漁獲される鮭で、身が締まっており、たんぱく あじ とくちょう 淡白な味わいが特徴です。 しゅん あじ あじ た 旬の味を味わいながら食べてみてください。 
10月16日(金)		きょう きゅうしょく ながの きょうどりょうり 今日の給食は、長野の郷土料理です。 「山賊焼き」は、さんぞくや とりにく したあじ かたくりに あぶら あ つく 「山賊焼き」は、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。 からあ おな つく かた さんぞくや とくちょう おとな おお とりにく いちまいまる あ 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。 きゅうしょく ひとつの ひと いちまい いきょう 給食でも、いつもの唐揚げより大きめのものを一人一枚提供します。 りんときのこは、ながのけん せいさんりょう おお しょくひん りんごときのこは、長野県での生産量が多い食品です。

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしよく はいげんす 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
10月19日(月)		きょう 今日のおすすめは、「切り干し大根のナムル」です。 き ぼ だいこん 切り干し大根は、大根を細切りにして乾燥させたものです。 かんそう えいよう きょうしよく 乾燥させることで甘みが増すほか、栄養が凝縮するため、 なま しょうたい てつぶん おお ぶんく 生の状態よりもカルシウムや鉄分、カリウムなどを多く含みます。
10月20日(火)		きょう くだもの 今日の果物は、「かき」です。 「かき」は、あき しゅん くだもの おお わ あまがき しぶがき にしゅるい があります。 しぶがき しぶみ かん 渋柿には、渋味を感じる「タンニン」が多く含まれており、アルコールや炭酸ガスを使って渋みを抜いて食べます。 ぼ がき つか しぶ あまがき 渋柿「にしゅるい」に使われるのは、渋みを抜いた渋柿です。「甘柿」は、熟すにつれて自然に渋味が抜けるため、そのまま食べることができます。今日の給食では「甘柿」を提供します。 
10月21日(水)		すぶた にほん なが した ちゅうかりょうり 酢豚は、日本で長く親しまれている中華料理です。 「すぶた」という名前は、日本で付けられたもので、ちゅうごくよんだいりょうり かんとうりょうり ぺきんりょうり 中国四大料理のうちの広東料理と北京料理にルーツがあるといわれています。今日の給食の酢豚は、野菜と揚げた豚肉を合わせて炒め、ケチャップベースの甘酢で味付けしました。
10月22日(木)		きょう 今日のおすすめは、「揚げ鶏と秋なすの南蛮漬け」です。 なすは、なつ あき しゅん むか がつ がつ しゅうかく 夏から秋にかけて旬を迎えますが、9月～10月にかけて収穫されるなすを「秋なす」と言います。 あき かわ やわ すいぶん おお ぶんく 秋なすは、皮が軟らかく、実に水分を多く含んでいるのが特徴です。 しゅん あじ たの だ 旬の味を楽しみながら食べてみてください。 
10月23日(金)		きょう 今日、10月23日から11月6日までは、にじゅうしせっき そうこう 二十四節気の「霜降」にあたります。 にじゅうしせっき はる なつ あき ふゆ 二十四節気とは、春、夏、秋、冬をさらにそれぞれ6つに分けたもので、それぞれに自然の変化や農作業の目安などに基 づいた名前がついています。「霜降」は、朝晩の気温が下がり、霜が降り始める季節の変化を表しています。 きょう そうこう あき りんか き ぎ いろ 今日、「霜降」にちなんで、秋が深まり木々が色づくことをイメージした「魚の紅葉焼き」を提供します。 