

# 10月 給食献立表

令和6年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
<p>10月の給食目標 食器を大切に 使おう</p> 	<p>とみん ひ 都民の日</p> 	<p>ホットドック ごぼうサラダ インゲン豆入りポタージュ 牛乳</p>	<p>豚汁うどん 卵焼き フルーツみつ豆 牛乳</p>	<p>ご飯 とりのてりやき 野菜のいそあえ 具だくさんみそ汁 きなこ白玉団子 牛乳</p>
<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>	<p>10日</p>	<p>11日</p>
<p>キムチチャーハン はるさめサラダ 坦々スープ 牛乳</p>	<p>吹き寄せご飯 かれないの竜田揚げ きのこ汁 牛乳</p> 	<p>アスパラとしらすの Pasta 野菜のマリネ スイートポテト 牛乳</p> 	<p>東京都産トビウオの そばろご飯 もんじゃ春巻き ちゃんこ汁 牛乳</p> 	<p>手作りピザマン マカロニサラダ 卵スープ 牛乳</p>
<p>キムチは韓国の伝統的な漬物です。冬の前にキムチを漬け込む文化「キムジャン」は日本の和食同様、世界無形文化遺産に登録されています。</p>	<p>吹き寄せとは色とりどりの紅葉が集まった様子を表した料理をいいます。秋の食材である栗をご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>スイートポテトはさつまいもと牛乳、生クリーム、砂糖をあわせて作ります。スイートポテトは東京都で明治時代に誕生した料理です。</p>	<p>1964年10月10日に開幕した東京オリンピックから60年を記念して東京都にまつわる料理、食材を使った献立です。東京都を味わいましょう！</p>	<p>ピザパンは生地から手作ります。具を生地に包み、オーブンで焼いて作ります。具はケチャップ味に仕上げます。</p>
<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p>	<p>18日</p>
<p>スポーツの日</p> 	<p>十三夜ご飯 焼きししゃものねぎソースがけ 仙台みそを使った豚汁 お月見ゼリー 牛乳</p>  <p>十三夜(じゅうさんや)</p>	<p>中華丼 わかめスープ りんご (岩手県産もりのかがやき) 牛乳</p> 	<p>麦ご飯 じゃこのふりかけ レバポテあげ 豆腐のみそ汁 牛乳</p>	<p>【郷土料理: 福島県】 ご飯(福島県産コシヒカリ) ポーポー焼き いかにんじん こづゆ 牛乳</p> 
<p>十三夜は旧暦の9月13日頃を指し、十五夜と同じくらい綺麗な満月が見ることができ、平安時代から楽しまれてきました。栗名月とも呼ばれており、秋が旬の食材が食べられてきました。</p>	<p>りんごは農業の使用量を抑えて栽培された「もりのかがやき」という品種です。甘みが強く、果汁が多いのが特徴です。</p>	<p>レバポテあげは豚のレバーとじゃがいもを油であげて、ケチャップとソースで味付けする料理です。レバーには鉄やビタミン、たんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>ポーポー焼き、いかにんじん、こづゆが福島県の郷土料理です。ポーポー焼きはさんまの魚肉を丸めて、ハンバーグのように焼いて作る料理です。</p>	
<p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日</p>	<p>25日</p>
<p>こぎつねご飯 野菜の肉巻き 和風ソースがけ 大根のみそ汁 和歌山県産柿 牛乳</p> 	<p>ご飯 秋ざけのみそチーズ焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁 牛乳</p>	<p>野菜たっぷりしょうゆラーメン 青のりビーンズ りんごの蒸しケーキ 牛乳</p>  <p>誕生日給食</p>	<p>ハヤシライス わかめサラダ ぶどう食べ比べ 牛乳</p>  <p>ラッキーアイテム</p>	<p>けんきゅう はっぴょう 研究発表のため 給食提供なし</p>
<p>野菜の肉巻きは豚肉でにんじんを1本ずつ巻いてオーブンで焼いて作ります。柿は10月に旬を迎える果物です。柿の生産量1位は和歌山県です。</p>	<p>きんぴらの名前は江戸時代に流行した浄瑠璃「金平浄瑠璃」に由来するといわれています。金太郎の息子である金平の力強さを表現した料理であることからきんぴらと呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>りんご蒸しケーキは小麦粉、牛乳、バター、りんごジュースで作った生地、長野県産シナノスイートという品種のりんごを切っていれ、オーブンで蒸し焼きにして作ります。</p>	<p>巨峰とシャインマスカットを食べ比べします。果物は品種によって味や食感が違います。食べながら違いを探してみましよう。</p>	
<p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>30日</p>	<p>31日</p>	<p></p>
<p>ご飯 おかかふりかけ 生あげのそばろ煮 小松菜のおひたし 牛乳</p> 	<p>ご飯 コロッケ ごまドレッシングサラダ わかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>ココアパン マカロニグラタン カラフルサラダ 牛乳</p>	<p>手巻き寿司 お祝いのすまし汁 手作りプリン 牛乳</p> 	<p>あかさかがくえん 赤坂学園ホームページ 給食ブログ</p> 
<p>給食の小松菜は東京都江戸川区で栽培されたものを使用しています。小松菜は緑黄色野菜は成長期に必要なビタミンやミネラルが多くふくまれています。</p>	<p>★コロッケの歴史★ 明治時代にクリームコロッケが伝わりましたが乳製品が手に入りやすい時代だったため、じゃがいもを使ったのがコロッケの始まりといわれています。</p>	<p>マカロニはパスタの仲間です。イタリア語で小麦粉を練るを意味する「マッカラー」が名前の由来といわれています。グラタンのホワイトソースも給食室で手作ります。</p>	<p>開校記念日お祝い給食です。日本では昔からお祝いの白は「ハレの白」として普段とは違う料理が食べられてきました。手巻き寿司は自分で酢飯と具をのりで巻いて食べます。</p>	<p>10月平均摂取栄養素量 エネルギー: 644kcal たんぱく質: 25.9g</p>