



| 月曜日                                                                                                    | 火曜日                                                                                                | 水曜日                                                                                                     | 木曜日                                                                                           | 金曜日                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月31日(土)                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                         | 1日                                                                                            | 2日                                                                                                 |
| <p>【学習発表会給食：長崎県】</p> <p>長崎ちゃんぽん</p> <p>パンチビーンズ</p> <p>手作りカステラ</p> <p>牛乳</p>                            | <p>10月の給食目標</p> <p>上手に配ぜんしよう</p>                                                                   | <p>あかさかがくえん</p> <p>赤坂学園ホームページ</p> <p>給食ブログ</p>                                                          | <p>とみん ひ</p> <p>都民の日</p>                                                                      | <p>【東京都の料理給食】</p> <p>カレーうどん</p> <p>たこべったん</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>                                 |
| <p>6年生は学習発表会で咸臨太鼓を演奏します。咸臨丸には赤坂に住んでいた偉人「勝海舟」が搭乗していました。 勝海舟にゆかりがある長崎県の郷土料理給食にしました。</p>                  | <p>10月平均摂取栄養素量</p> <p>エネルギー：kcal</p> <p>たんぱく質：g</p>                                                |                                                                                                         |                                                                                               | <p>たこべったんは東京都大田区の学校給食で誕生した料理です。</p> <p>たこやきを学校給食で作れるようにかきあげ風にして作ります。</p> <p>1年1組川本先生のリクエストです。</p>  |
| 5日                                                                                                     | 6日                                                                                                 | 7日                                                                                                      | 8日                                                                                            | 9日                                                                                                 |
| <p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>わかめと豆腐のスープ</p> <p>手作り梨ジャム入りヨーグルト</p> <p>牛乳</p>                   | <p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>ご飯</p> <p>切り干し大根入り卵焼き</p> <p>豚汁</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>牛乳</p>            | <p>【世界の料理給食：アメリカ】</p> <p>スラッピージョー</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>                    | <p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>ご飯</p> <p>生揚げのそぼろ煮</p> <p>サツポテサラダ</p> <p>牛乳</p>                       | <p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>ご飯</p> <p>八丈島産メダイの煮つけ</p> <p>けんちん汁</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>牛乳</p>        |
| <p>梨は東京都の東久留米市で栽培されたものを使用します。</p> <p>東京都では多摩地域で梨の栽培が行われています。</p>                                       | <p>給食で使用している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。</p> <p>小松菜には成長期に必要なカルシウムや鉄、ビタミンが多くふくまれています。</p>           | <p>スロッピージョーはパンにミートソースをはさんだ料理です。</p> <p>食べる時に具が落ちることから「だらしない」を意味するスラッピーが料理名になったと言われています。</p>             | <p>サツポテサラダはじゃがいもとさつまいもで作るポテサラダです。</p> <p>生揚げはとうふの表面を油であげて作ります。</p>                            | <p>八丈島では魚をとる漁業が盛んに行われています。メダイのほかにもキンメダイやムロアジ、トビウオなどが漁獲されています。</p>                                  |
| 12日                                                                                                    | 13日                                                                                                | 14日                                                                                                     | 15日                                                                                           | 16日                                                                                                |
| <p>【誕生し給食】</p> <p>チキンマトクリームパスタ</p> <p>バジルドレッシングサラダ</p> <p>手作りアップルパイ</p> <p>牛乳</p>                      | <p>【誕生し給食】</p> <p>チキンマトクリームパスタ</p> <p>バジルドレッシングサラダ</p> <p>手作りアップルパイ</p> <p>牛乳</p>                  | <p>【和食給食】</p> <p>ご飯</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>切り干し大根の煮つけ</p> <p>牛乳</p>                     | <p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>ツナご飯</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>和梨</p> <p>牛乳</p>         | <p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>ツナご飯</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>和梨</p> <p>牛乳</p>              |
| <p>ヤンニョムは韓国で誕生した調味料、コチュジャンやにんにくで作る甘辛いソースのことをいいます。</p> <p>トックはもちのような食材ですが、ふだん食べているうるち米から作られているの</p>     | <p>ヤンニョムは韓国で誕生した調味料、コチュジャンやにんにくで作る甘辛いソースのことをいいます。</p> <p>トックはもちのような食材ですが、ふだん食べているうるち米から作られているの</p> | <p>アップルパイは紅玉という種類のりんごを砂糖と一緒に煮つめてコンポートを作り、パイシートに包んで作ります。</p> <p>紅玉は酸味が強く、ジャムやケーキなどの料理に向いている種類のりんごです。</p> | <p>切り干し大根は大豆の太い部分の皮を剥いて乾燥させて作ります。</p> <p>冷蔵庫がなかった時代は貴重な保存食として食べられていました。</p>                   | <p>和梨は品種によって味や食感、収穫時期が違います。</p> <p>南水は甘味が強い種類です。農業の使用を半分に抑えて栽培された環境によい、特別栽培農産物の南水です。</p>           |
| 19日                                                                                                    | 20日                                                                                                | 21日                                                                                                     | 22日                                                                                           | 23日                                                                                                |
| <p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>バターナッツかぼちゃのポタージュ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>牛乳</p>               | <p>【熊本市応援給食】</p> <p>豚肉と卵のそぼろ丼</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>熊本県産もっこすみかん</p> <p>牛乳</p>                      | <p>【旬の食材を味わおう給食】</p> <p>マーボー豆腐丼</p> <p>わかめサラダ</p> <p>シャキシャキりんごゼリー</p> <p>牛乳</p>                         | <p>【食比べ給食】</p> <p>シーフードカレーライス</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>りんご食比べ</p> <p>牛乳</p>                      | <p>【行事食：十三夜】</p> <p>栗とさつまいものご飯</p> <p>さけのみそ焼き</p> <p>かきたま汁</p> <p>お月見団子</p> <p>牛乳</p>              |
| <p>バターナッツかぼちゃはかぼちゃの仲間です。※ナッツ類ではありません。</p> <p>バターのようなコクとナッツのような甘味が特徴のかぼちゃです。</p>                        | <p>熊本県ではみかんの栽培が盛んに行われており、生産量は都道府県別で第4位です。もっこすみかんは熊本県のブランドみかんです。</p>                                | <p>シャキシャキりんごゼリーには青森県産の「トキ」という種類のりんごの果肉が入っています。</p>                                                      | <p>りんご食比べは「シナノスイート」と「ジョナゴールド」の食比べです。</p> <p>赤色の皮がシナノスイート、黄色の皮がジョナゴールドです。味や食感の違いを探してみましょう。</p> | <p>十三夜とは旧暦の9月13日のことをいいます。中秋の名月(十五夜)の次にきれいな月が見ることができると言われています。</p> <p>栗名月とも呼ばれており、栗を食べる文化があります。</p> |
| 26日                                                                                                    | 27日                                                                                                | 28日                                                                                                     | 29日                                                                                           | 30日                                                                                                |
| <p>【地域コラボ給食】</p> <p>回鍋肉丼</p> <p>中華風卵スープ</p> <p>赤坂はちみつレモンゼリー</p> <p>牛乳</p>                              | <p>【カルシウム強化給食】</p> <p>わかめじゃこご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>野菜のごま酢あえ</p> <p>牛乳</p>                           | <p>【赤坂ベーカリー給食】</p> <p>手作りさつまいもパン</p> <p>ポーククリームシチュー</p> <p>野菜ソテーカレー味</p> <p>牛乳</p>                      | <p>【和食給食】</p> <p>ご飯</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>野菜のゆずかあえ</p> <p>牛乳</p>              | <p>【学習発表会給食】</p> <p>チキンライス</p> <p>ABCスープ</p> <p>白玉フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p>                            |
| <p>TBSテレビの中庭にはハチの巣があり、多くのハチが住み着いています。ゼリーにはTBSでとれたはちみつを使用しました。</p> <p>TBS主催のみつばちプロジェクトに5年生が参加しています。</p> | <p>わかめじゃこご飯にはちりめんじゃこが入っています。ちりめんじゃこには骨や歯を作る材料となるカルシウムが多くふくまれています。</p>                              | <p>今日の赤坂ベーカリーは旬のさつまいもを生地に練りこんで作るさつまいもパンです。</p> <p>生地は北海道産小麦粉「春よ恋」を使用します。</p>                            | <p>給食のみそ汁は実によって、出汁やみそを変えています。</p> <p>この日はかつお節と昆布から出汁をとり、2種類の信州みそで味付けします。</p>                  | <p>30.31日は5～9年生の学習発表会です。5年生の発表に関連して、料理の中におんぶ♪がかけられています。探してみてください。</p>                              |