

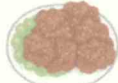


10月 給食献立表



令和8年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園西校舎

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日	2日
赤坂学園ホームページ 給食ブログ 	10月の給食目標 上手に配ぜんしよう 		とみん ひ 都民の日 	回鍋肉丼 春雨スープ 特別栽培農産物:和梨 牛乳  和梨は品種によって味や食感、収穫時期が違います。農薬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。南水は甘味が 強いのが特徴です。
5日(小B時程)	6日(小B時程)	7日(小B時程)(6年給食なし)	8日	9日
麦ご飯 チーズタッカルビ トックスープ 牛乳 	【秋の味覚献立】 秋鮭ときのこの炊き込みご飯 肉じゃが 野菜の磯和え 牛乳 	タンメン パリパリサラダ サイダー入りフルーツポンチ 牛乳 	ご飯 おかかふりかけ 太刀魚のバター醤油焼き 野菜のごま和え さつま汁 牛乳 	【青森県郷土料理】 バラ焼き丼 せんべい汁 特別栽培農産物:りんご 牛乳  交流給食 6年生・7年生
チーズタッカルビは、韓国料理の「タッカルビ」を ベースにした料理で、鶏肉と野菜を甘辛いコチュ ジャンで炒め、チーズを絡めて食べる料理で す。	秋に旬をむかえる食材を使った献立です。 秋鮭は、海で成長した白鮭が産卵のために日本沿 岸へ戻ってくる秋の時期に漁獲されたものです。 人参は、一年中出回りますが、10月から12月が甘 味が強く栄養価も高くなります。	タンメンとは、関東地方で発祥した麺料理の一つ です。「タン」は中国由来の言葉で、鶏や豚などの肉 と骨を煮詰めて作るスープを意味し、このタンに麵 を入れて作ることからタンメンという名称になった ようです。	太刀魚はその名の通り、刀や太刀のように細長 くて平べったい形をしており、体表はまるで金属の ように光沢のある銀色をしています。給食では、塩 焼きしたあとに、バター醤油をかけて仕上げます。	10月10日から国民体育大会が青森県で開催され ます。このことにちなみ、青森県の郷土料理にし ました。せんべい汁は、青森県八戸市を中心に伝わる 郷土料理で、南部せんべいを煮込んだ汁物または 鍋料理です。
12日	13日	14日(小B時程・中45分)	15日(交流6年・8年)	16日(8年生給食なし)
 スポーツの日	【秋の味覚献立】 さんまのかば焼き丼 野菜のおひたし きのこ汁 特別栽培農産物:柿 牛乳 	五目おこわ 厚焼き卵 汁煮わん 牛乳 	キムチチャーハン 春巻き 中華風スープ 牛乳  交流給食 6年生・8年生	【赤坂ベーカリー給食】 手作りさつまいもパン ポトフ 野菜ソテー 牛乳  交流給食 6年生・9年生
	秋に旬をむかえる食材を使った献立です。 さんまは秋に旬をむかえる魚です。 産卵をむかえるため、脂がのっています。 果物は、和歌山県産平たねなし柿です。	五目おこわには、砂糖とだし汁で煮た果が入りま す。果は縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴 史の古い食材です。京都の丹波地方で平安時代か ら栽培が盛んになり、国内に広がりました。	春巻きは春巻きの皮に具材をのせて、ひとつづつ 巻いた後、油であけて作ります。春巻きに入ってい る春雨は緑豆のでんぷんから作られています。	今月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。 生地は北海道産小麦粉「善玉恋」を使用します。
19日(小B時程)	20日	21日(小B時程)	22日	23日
ご飯 ヤンニョムチキン ナムル わかめ卵スープ 牛乳 	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 あずき白玉団子 牛乳 	じゃこご飯 メンチカツ風コロッケ 野菜のごま酢和え みそ汁 牛乳 	【食比べ給食】 ビビンバ 豆腐とわかめのスープ りんご食比べ 牛乳 	【行事食:十三夜】 十三夜ご飯 北海道産チカの米粉揚げ焼き 仙台みその豚汁 巨峰 牛乳 
ヤンニョムチキンは、揚げたたり肉にコチュジャン、 ニンニク、砂糖などを使った甘辛いタレで味付けし た韓国料理です。ヤンニョムとは、薬味や香辛料な どを混ぜ合わせた調味料の総称です。	給食のみそ汁は奥によって、出汁やみそを変えて います。 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。	メンチカツ風コロッケは、じゃがいもコロッケに豚 ひき肉を多めにいれて作った料理です。 学校では、1個ずつ成形し、揚げています。	今日は、りんごの食比べです。 「ジョナゴールド」と「もりのかがやき」になります。 どちらも特別栽培農産物です。味や食感の違いを 探してみましょう。	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 から親しまれてきました。 葉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。
26日(小B時程・中45分)	27日(小B時程・中45分)	28日(小B時程・中45分)	29日(小B時程・中45分)	30日
【地域コラボ給食】 ジャンバラヤ 卵と野菜のスープ 赤坂はちみつレモンスカッシュゼリー 牛乳 	ご飯 ふりかけ 赤魚と野菜のホイル包み焼き ひつまじ 特別栽培農産物:みかん 牛乳 	【長崎県郷土料理】 長崎ちゃんぽん きゅうりのピリ辛漬 米粉入りカステラ 牛乳 	【誕生日給食】 シーフードクリームライス ABCスープ アップルパイ 牛乳 	国産小麦のバターロールパン ブルーベリージャム スペイン風オムレツ じゃこサラダ ミネストローネ 牛乳 
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。TBS主催のみつばちブ ロジェクトに5年生が参加しています。	「赤魚」とは魚の名前ではなく、体表が赤い魚の総 称のことです。赤魚に該当する魚は数種類ありま す。給食では、アラスカメケを使用し、白みそなど で味付けした野菜と一緒にホイルに包み、蒸し焼き します。	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。	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。 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。	スペイン風オムレツは、じゃがいもと卵を主材料に した厚みのある丸い形のスペインの伝統的な卵料 理です。 ロールパンは、国産小麦粉を使って作ったパンに なります。