



# 10月 給食献立表



令和5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
2日	3日	4日	5日	6日
さつま芋ご飯 肉豆腐 小松菜と白菜のお浸し 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">豆腐の日</div>	鮭の豆乳クリームスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ 黒ごまプリン 牛乳	ご飯 鰯の青のり揚げ 白菜のポン酢和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いわしの日</div>	チャーハン パリパリサラダ 春雨スープ 牛乳	生揚げのうま煮 えのきの味噌汁 くだものなし果物(梨) 牛乳
10月2日は豆腐の日です(102)。では、「豆乳の日」はいつでしょうか？ 答え： 10/12(10+2の語呂合わせだそうです)	黒ごま、白ごま、金ごまの色の違いは、皮の色の違いによるものです。はじめはどれも白色で、熟すと色が変わります。	10月4日は、語呂合わせで鰯の日です(104)。脂がのって美味しい時期です。	パリパリサラダは、油でカリッと揚げたワタンの皮をサラダに混ぜて食べます。シャキシャキの茎わかめも入り、様々な食感が楽しめます。	今日の果物は、秋が旬の梨です。シャキシャキとした果肉と水分が特徴です。梨は皮のすぐ下とお尻の方が甘く、芯に近い方が酸味があります。
9日	10日	11日	12日	13日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">スポーツの日</div>	鮭の和風ピラフ 人参ドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">目の愛護デー</div>	ゆかりご飯 豚肉と根菜の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ くだものかき果物(柿) 牛乳	味噌かつ丼 大根の味噌汁 くだものなし果物(梨) 牛乳
10月10日は目の愛護デーです。テレビやスマートフォンの使い過ぎに気を付けたり、目の健康に良い食べ物を食べたりしましょう。	ゆかりご飯は、ご飯に赤しそふりかけを混ぜこんだ料理です。赤しそは、梅干しにきれいな赤い色をつけるのにも役立ちます。	ハヤシライスは、肉や野菜をデミグラスソースで煮込んで作ります。意外にも、日本生まれの料理だそうです。	明日はいよいよ運動会ですね。今までの頑張りが発揮できますように！給食は応援の気持ちを込めて豚カツにしました。	
14日(土) 運動会	17日	18日	19日	20日
カレーミートドッグ フライドポテト つぶつぶみかんゼリー 牛乳	鮭の焼きおにぎり 芋煮 くだものれいとう果物(冷凍みかん) 牛乳	ごもくごはん 五目ご飯 ししゃものカレーフライ 味噌けんちん汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ラッキーアイテム</div>	ご飯 目鯛のみみじ焼き ひじきの彩煮 きのこと汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">世界食料デー(16日)</div>	ガバオライス ビーフンのスープ パナナのフリッター 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食育の日 世界の料理:タイ</div>
午前中に使ったエネルギーを給食で補給しましょう。食事には、熱中症予防のために大切な水分・塩分も含まれています。しっかり食べましょう。	この日は、ごはんには鮭フレークを混ぜて大きなおにぎりを握ります。汁物は、秋になると東北地方でよく食べられている芋煮です。	今日は月に1回のラッキーアイテムの日です。星型とハート型の人参がグラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪	世界には食べ物がなくて困っている人がたくさんいるのに、日本では毎日たくさんの食べ物が捨てられています。私たちにできることを考えましょう。	ガバオライスはタイの料理です。ナンプレーという、タイの伝統的な調味料で味付けします。
23日	24日	25日	26日	27日
とりそぼろ丼 具だくさん味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">誕生日給食</div>	ご飯 さわら 鮭のみぞれ焼き じゃが芋のきんぴら かきたま汁 牛乳	豚キムチうどん チョレギサラダ 焼き芋 牛乳	コーンピラフ カリカリベーコンのサラダ ポテト豆乳ポタージュ 牛乳	バラ焼き丼 つきみ しらたま お月見白玉スープ きなこ豆 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">十三夜(じゅうさんや)</div>
10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます☆秋が旬のぶどうゼリーでお祝いします。	大根おろしを使った料理を「みぞれ〇〇」と呼びます。その理由は、すりおろして半透明になった大根が、まるでみぞれ雪のようだからです。	さつま芋が旬を迎えていますね。この日の焼き芋は、給食室のオープンで皮ごとじっくり焼いて甘みを引き出します。	ピラフやポタージュは、日本でも馴染みの料理ですね。元々、ピラフはトルコから、ポタージュはフランスから日本に伝わってきたそうです。	じゅうさんや じゅうごや つきつき 十三夜は十五夜の次に月がきれいに見える日、豆名月や栗名月とも呼ばれます。つきみだんご 月見団子やすずきなどをおそなえてお月見をします。
30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆ 10月給食目標 ☆</p> <p>「食器を大切に使う」</p>  <p>食器に食べ物がついていないかを確認しよう</p> </div>		
照り焼きチキンバーガー 飛鳥汁 ほうじ茶プリン 牛乳	メキシカンライス 野菜スープ 米粉のパンキンケーキ 牛乳			
この日は、甘い照り焼きチキンを国産米粉で作ったパンで喜んで食べます。	ハロウィン献立☆ハロウィン発祥のアイランドでは、「パームブラック」というケーキを作り、中に指輪などを入れて運勢を占うそうです。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食の食器を片付ける時に、「ガチャガチャ」と大きな音を立てて重ねていませんか？</p> <p>食器同士が強くぶつくと、ふちが欠けてしまいます。欠けた部分は危ないので、もうその食器は使えません。</p> <p>赤坂学園のみんなですべて使おうと大切に取扱いましょう。</p> </div>		