



10月の給食だより

令和7年度

さいたま市立辻小学校

給食室

あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。しゅうかく 収穫の秋、あき 食欲の秋です。しゅん 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、きゅうしよく 給食にもたくさん登場します。こんだてひょう 献立表から旬の食べ物を探してみてくださいね！

10月の旬の食材

こんげつ 今月のきゅうしよく 給食にもとうじょう 登場します♪



さつまいも



かぼちゃ



くり



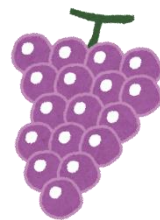
かき



さんま



さば

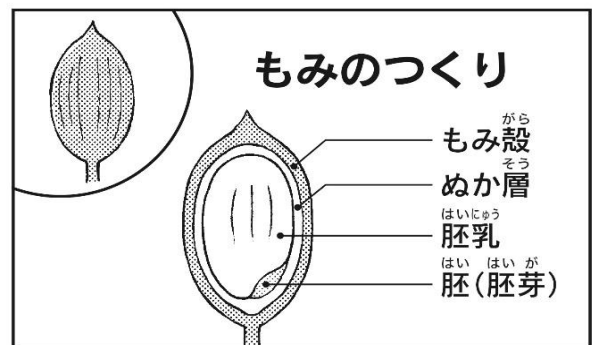


ぶどう

新米の季節になりました♪

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、いね 稲の穂についたひとつぶと粒のことです。もみには、いね 稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と、なえ 苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、そのまわりは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



まいつき 毎月19日は、

食育の白

しこくちほう 四国地方のきょうどりょうり 郷土料理～

ひじきのちらし寿司

とくしまけん 徳島県はひじきの名産地で、2～5月に旬をむかえます。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席でよく出される料理だそうです。

うずしお汁

しこく 四国とほんしゅう 本州の間にあるうみ 海では、うずしお 渦潮があることから、渦潮をイメージした「なると」「そうめん」を入れたお吸い物です。レモンのいい香りがしてきます。



目の愛護デー



10月10日（金）は「目の愛護デー献立」ということで、ブルーベリーをたっぷり使用した「ブルーベリーむしばん」を提供します。ブルーベリーに含まれている色素「アントシアニン」には目の疲れを防ぐ効果があります。目の健康によい食べ物を食べて、目を大切にしましょう！

十五夜



月見は、「だんご」や「さといも」などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。9月17日は、十五夜献立です。秋の食材たっぷりの「きつね丼」、お月見に見立てた「あべかわ団子」を提供します。

ハロウィン



10月30日（木）は、「ハロウィン献立」です。かぼちゃのミートパイ、えびとトマトのドラキュラスープを提供します♪かぼちゃのミートパイは、ぎょうざの皮を使って手作りします。ドラキュラスープには、不思議な形をしたマカロニが…アメリカでは、ハロウィンにかぼちゃの中身をくりぬいてランタンを飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装をして近くの家へ行き、お菓子をもらったりして、楽しむそうです。

今月のおはなし 給食

「14ひきのかぼちゃ」

おとうさん おかあさん おじいさん
おばあさん そしてきょうだい 10ひき。
ぼくらは みんなで 14ひき かぞく。
みんなで かぼちゃをつくりましょう♪



世界の料理 ~Mexico~



アロスロホ

トマトとたまねぎをベースに炊いた赤いご飯です。メキシコの定番家庭料理です。まろやかな風味で辛いので、大人から子供まで人気の料理です。

ポンレ

メキシコ伝統のコーンスープです。レモンがさっぱり効いたとしたスープです。レモンをいれることで馴染みのある野菜スープからレモンの酸味で味が締まります。

給食室のひみつ

今月から、給食室のひみつ紹介を始めます♪

さて、辻小学校の給食室には、どんなひみつがあるのでしょうか…

12	金	フラワーロール	牛乳	なつやさいのミートグラタン わかめスープ えだまめコーン	牛乳 とりく チーズ わかめ パーコン	こむぎこ あぶら じゃがいも ばんこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす スッキーニ だけのこ しいたけ とうもろこし えだまめ
----	---	---------	----	------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	---



なつやさいのミートグラタンは、具を釜で作り、ペーストにしたじゃがいもの上にその具をいれ、チーズを上からのせ、スチームコンベクションオーブンで焼きました。

なすやズッキーニが苦手な児童も美味しく食べられたようです。

