



給食だより

令和元年10月号 志木市立志木第四小学校



あお そら 青い空、さわやかな秋風がふきわたる過ごしやすい季節になりました。
 あき おこめ 秋はお米をはじめ、あき 野菜や果物、さかな 魚など、わたし にほんじん 私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物
 しゆん 旬をむかえます。『旬』とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおい
 しく栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わってみてはいか
 がでしょうか。給食でも、秋の味覚を楽しんでいただけるこんだてになっています。

～ 秋が旬の食べ物 ～



くり



きのこ類



かき



さつまいも



さけ



さんま



さといも



りんご

さつまいも

17世紀の初めに原産地の中央アメリカから日本の薩摩地方に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには「ビタミンC」が多く含まれていて、1本食べると1日に必要な「ビタミンC」をとることができます。皮のそばにある「ヤラピン」という（白いミルクのように見えるものです。）成分は便秘や大腸ガンの予防に役立ちます。

さんま

さんまは、秋の味覚を代表する食材として日本人に親しまれてきました。新鮮な秋刀魚は尾をもつと刀のようにすっと立ちます。からだによいあぶら（ドコサヘキサエン酸など）がたくさん含まれています。

10月18日(月)は『十三夜』



日本では、古くから秋の名月を鑑賞する「お月見」の風習があります。お月見というと十五夜が有名ですが、日本では古来もうひとつ十三夜もまた美しい月であると重んじていました。中秋の名月（十五夜）は中国で行われていた行事が日本に伝来したのですが、この十三夜の月見は日本独特の風習だそうです。十五夜に月見をしたら、必ず十三夜にも月見をするものともされていました。ぜひ、10月18日のお月見も忘れずに、鑑賞してみてください。



新米「宗岡コシヒカリ」



10月4日(月)から、給食のご飯が新米の宗岡コシヒカリになる予定です。地元、宗岡の米農家の方が手間ひまかけて大事に育ててくださいました。よく味わっていただきましょう。



10月31日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパの古い民族であるケルト人が起源と考えられているお祭りです。日本でも最近、子どもがお菓子をもらったり、仮装をしたりする秋のイベントとして定着してきました。



ハロウィンと聞くとおもしろいと思うのですが、中身をくりぬいたかぼちゃではないでしょうか？このかぼちゃは「ジャック・オー・ランタン」とよばれ、日本でいう鬼火のような存在だそうです。怖い顔にくりぬいて部屋の窓辺に飾ると魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。





10月の予定献立表



令和3年度

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補料 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	金			616	23.3	ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな まいたけ ほししいたけ ぶなしめじ えのきたけ しょうが ねぎ	ゆでうどん でんぶん あぶら さつまいも さとう
4	月			606	20.1	ウィンナー とりにく あさり ベーコン スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム パセリ なし	こめ じゃがいも あぶら はくりきこ バター
5	火			575	28.7	みそ あかうお むしだいず ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまいも あぶらあげ	こんにゃく にんじん こまつな ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら
6	水			601	27.1	ぶたにく もめんどうふ みそ なたと たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ なめこ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん
7	木			609	17.1	とりにく ぎゅうにゅう ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり	ツイストパン さとう グラニューとう じゃがいも あぶら
8	金			570	25.9	あぶらあげ みそ たまご いわしすりみ とりにく ぎゅうにゅう ツナフレーク	いとこんにゃく にんじん ねぎ しそ たけのこ ほししいたけ ごぼう たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう パンコ あぶら でんぶん
11	月			630	20.8	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトかん たまねぎ にんにく きゃべつ マッシュルーム ホールコーン	こめ むぎ はくりきこ さとう あぶら ごまあぶら バター ワンタンかわ
12	火			628	26.3	もめんどうふ さんま かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ こまつな	こめ むぎ さといも あぶら しろごま くるごま さとう
13	水			614	21.1	ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ たまねぎ かき	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター でんぶん
14	木			600	26.8	とりにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ばんのうねぎ ねぎ まいたけ だいこん れんこん ぶなしめじ こまつな	こめ むぎ きりたんぼ さとう しろごま あぶら
15	金			601	29.4	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ にんじん いら しょうが だいこん	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら しろごま もやし
十三夜(じゅうさんや)・おつきみこんだて								
18	月			609	25.5	あぶらあげ とりにく むしだいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん まいたけ さやいんげん ごぼう ぶなしめじ しいたけ れんこん	こめ もちごめ さといも さとう くり あぶら
19	火			670	24.4	やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく いら きゃべつ きくらげ にんじん	むしちゅうかめん でんぶん ぎょうざかわ ごまあぶら あぶら バター
20	水			552	26.6	さけフレーク きざみのり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおりのり ぶたにく かんてん	こんにゃく にんじん きゅうり ごぼう ねぎ みかんかん レモン	こめ さとう さといも あぶら しろごま
21	木			610	22.3	あぶらあげ みそ かつお ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ ねぎ だいこん しょうが りんご こんにゃく	こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう あぶら しろごま バター
22	金			602	28.3	かまぼこ ぶたにく おから みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ばんのうねぎ しそ こまつな ぶなしめじ たけのこ たまねぎ れんこん ねぎ レモン	こめ むぎ パンコ あぶら はるさめ しろごま
25	月			611	18.6	とりにく さば ひじき さつまいも あぶらあげ ぎゅうにゅう もずく みそ	いとこんにゃく にんじん ほうれんそう さやいんげん ねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう あぶら
26	火			634	25.1	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり きゃべつ いとこんにゃく	こどもパン じゃがいも はくりきこ バター あぶら ごまあぶら
27	水			573	28.9	やきぶた ぶたにく なたと たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら
28	木			598	25.1	とりにく もめんどうふ ぎゅうにゅう みそ	にんじん ばんのうねぎ ミニトマト たけのこ ゆかり ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん しろごま
29	金			636	26.5	ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら
30	土	秋季運動会						

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。
★今月の給食費お引き落としは、10月8日(金)です。再引き落としは10月20日(水)になります。残高のご確認をお願いいたします。