

今年は、十五夜が9月29日。
十三夜は10月27日です。



10月

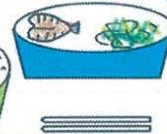
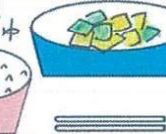
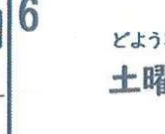
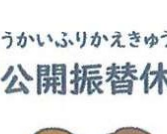
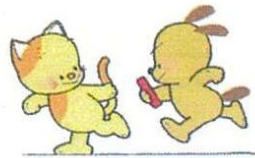
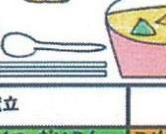
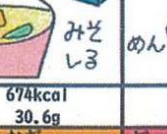
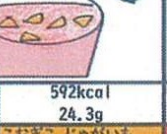
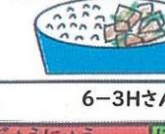
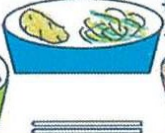
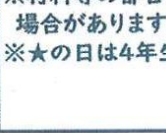
よていこんだてひょう

志木市立志木小学校



11月にお箸を上手に使用して、
骨付きさんまを食べる方法を学ぶ予定です。
おうちでも練習をお願いします。

令和5(2023)年度

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
2カラパン (ガリックトースト、 フレンチトースト)  ライスモルトサラダ  ジャーマン ポテト スープ 		3とろろナゲット  モヤシサラダ  はいねまい 		4いわし なほやき  むぎ ごはん  おひたし  あきの みそ汁 		5めい ごはん  しょうゆ  なほやき  こめこの ブルーベリー ケーキ 		6 どのようなかきふりかきゆうぎようび 土曜公開振替休業日 	
617kcal 21.8g		6-1Aさん・Yさんの献立		637kcal 25.8g		562kcal 24.7g		759kcal 23.5g	
ぎゅうにゅう とうにゅう たまご ウインナー	にんにく きゅうり にんじん さやべつ たまねぎ	ぎゅうにゅう とりひきに とうふ わかめ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	しょうが きく もやし こまつな たまねぎ まいたけ ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたひきに とうにゅう	かぼちゃ しょうが にんじん レモン さいりんげん ブルーベリースソース	こめ おぎ ごま こめあぶら こめこ さんおんとう でんぶん はちみつ こなごな	
9 ひ スポーツの日 		10★ ちうぶ わらじ かっ せん 6年生応援献立  キャロットオレンジ ゼリー  みそ しる 		11りんごゼリー フルーツポンチ  めん  ねづ チャーシュー めん 		12ライン ロール  シャインマスカット 1つ  あけの スープ 		13 ぎはん カレーひきに とうふ せん キャベツとたまご のスープ 	
674kcal 30.6g		615kcal 20.2g		592kcal 24.3g		605kcal 26.6g			
ぎゅうにゅう とりおねに あぶらあげ みそ かんてん	きやべつ だいこん にんじん こまつな ながねぎ レモン みかんジュース	ぎゅうにゅう やきぶた かんてん	にんにく しょうが ななめが にんじん もやし りんごジュース りんごかん パンかん みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたひきに ウインナー ベーコン いんげんまめ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト シャインマスカット	ぎゅうにゅう ぶたひきに みそ とうふ たまご	にんにく しょうが れんこん にんじん ピーマン にら きやべつ	こめ こめあぶら ざとう でんぶん	
16ありのみ ソー  むぎ ごはん  きりぼし いん につけ  しん やさい みそ汁 		17さなな もみじやき  はっか けんまい ごはん  おなか かみかみ あえ  いため きやべつ みそ汁 		18スパゲティ ビーンズソース  じゃが れやき サラダ  さつまいも ごはん 		19ささみの からあげ  さつまいも ごはん  もやし きゅうり おね  みそ汁 		20あきの カレー ピラフ  おなか かみかみ あえ  いため きやべつ みそ汁 	
578kcal 26.5g		635kcal 27.8g		640kcal 27.9g		625kcal 28.7g		582kcal 21.1g	
ぎゅうにゅう とりももに あぶらあげ みそ	しょうが なし にんにく とうがん にんじん たまねぎ きりぼし だいこん はししいたけ ななめが こまつな	ぎゅうにゅう ほき だいず かえりに あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん きやべつ ながねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたひきに だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり	ぎゅうにゅう とりさき あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	ぎゅうにゅう ウインナー とりひきに とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しめじ ながねぎ みかん
23 ぎはん まあほうなす  6-4Sさんの献立		24★ うましおとらどん たね きくかみかん  581kcal 23.8g		25 なほやき  ぎま めん  いり はち のりんご  595kcal 26.4g		26あか かみかん くり ごはん  661kcal 20.7g		27グリーン サラダ チキンライス  670kcal 20.7g	
ぎゅうにゅう ぶたひきに みそ	なす ながねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが ほうれんそう にんにく	ぎゅうにゅう とりももに あぶらあげ わかめ だいず とうふ たまご	エリンギ にんじん えのきたけ ななめが ごぼう しょうが みかん	ぎゅうにゅう しらす さば みそ	うろめき だいこん しょうが ななめが こまつな にんじん もやし りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ きなこ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	ぎゅうにゅう とりももに ベーコン かまぼ かんてん	にんにく たまねぎ きやべつ きゅうり ぶどうジュース
30 さつまいも とりひきに あぶらあげ みそ  6-4Tさんの献立		31 ちうぶ かぼちゃ パイ  きくかみかん  お話給食「おばけのアツドラキュラスープ」  664kcal 22.3g		※材料等の都合でその日の献立が変更になる 場合があります。ご了承ください。 ※★の日は4年生以上は、井です。 表示の説明 上のだんの数字 エネルギーkcal→ 下のだんの数字 たんぱく質g→ おもにからだをつ くる食品 おもにからだの ちようしを ととのえる食品 おもにねつや ちからのもとに なる食品		にほん しょくぶんか し 日本の食文化を知ろう  読書の秋  め あいご こんだて 5 日は目の愛護デー献立です			
ぎゅうにゅう とりおねに ぶたごまに とうふ みそ	あか ピーマン たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ こんにやく みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきに チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんにく にんじん あか ピーマン ピーツ トマト みかん	ぎゅうにゅう さつまいも ごま さんおんとう こめあぶら ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう さつまいも ごま さんおんとう こめあぶら ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ きなこ	にんにく ごぼう だいこん ながねぎ	ぎゅうにゅう とりももに ベーコン かまぼ かんてん	にんにく たまねぎ きやべつ きゅうり ぶどうジュース

10月の給食だより

R5（2023）年10月 志木小学校

みりの秋です



今年のお月見は、
十五夜が9月29日、十三夜が10月27日です。
両方の月見を行うことが昔からの習わしです。

やってきました！食欲の秋！

暑い日が続き、「本当に秋はやって来るのだろうか。」と心配になってしまいくらいでしたが、無事、やってきました。「みりの秋」「食欲の秋」という言葉があるように、秋は多くの食べ物がおいしい季節を迎えます。給食でも旬の食材をたっぷり使った献立を出します。

- 4日 104（いわし）の日に「いわしのかば焼き」を出します。小骨が気になりやすい魚ですが、油で揚げること、パリッと仕上げ、小骨が気になりにくくなるようにします。また、よく噛んで食べるように声掛けも行います。
- 5日 少し早いですが、10日の「目の愛護デー」献立です。目に良いとされているブルーベリーのソースと米粉を使って、しっとりとした「米粉のブルーベリーケーキ」を焼き上げます。
- 10日 11日に行われる6年生の陸上競技大会を応援して「秩父のわらじかつ丼」を出します。薄く切られた鶏肉をカツにして、わらじ（くつ）に見立てて作ります。ご飯、きゃべつ、カツという順番にどんぶりに盛り付けるので、とても食べ応えがあります。
- 16日 「ありのみソテー」を出します。「ありのみ」とは、「梨」のことです。梨を使って、ソースを作り、鶏肉を焼きます。
- 17日 「魚のもみじ焼き」、「秋のかみかみ和え」を出します。ホキの上に、すりおろしたにんじんとノンエッグマヨネーズを混ぜたものをのせ、オーブンで焼き、「もみじ」のような鮮やかな色に仕上げます。「秋のかみかみ和え」に入れる小魚は、普段、あまり食べることが少ないですが、今が旬のさつまいもと同様に油で揚げ、あまじょっぱいタレと絡め、パリパリの食感に仕上げます。
- 25日 長野県飯綱町のりんごを出します。志木市と飯綱町は、災害協定を結んでおり、毎年とてもおいしいりんごを届けていただいています。今年も密がたっぷりのりんごに期待が高まります。
- 26日 1日早いですが、「十三夜献立」です。白玉粉とお豆腐をこねて、4000個以上のお団子を給食室で手作りします。
- 27日 28日の運動会を応援した献立です。今年度は、4色対抗です。4色すべてを給食に取り入れました。「チキンライス」は赤組、「グリーンサラダ」は緑組、「さつまいものフラワーチップス」は黄組、「ぶどうゼリー」は青組です。どの色も悔いなく運動会を終えられることを願っています。

物語に出てくるお料理を給食でも！

- 10月は、志木小の読書月間です。今年度も読書月間にちなんで、「おはなし給食」を実施します。
- 1、2年生とさくら学級には、図書の佐藤いくみ先生が読み聞かせをしてくださる予定です。
- また、おすすめの本がありましたら、ぜひ、お知らせください。

- 12日 『赤毛のアン』の「赤毛のアンスープ」
- 20日 『おだんごスープ』の「おだんごスープ」
- 31日 『おばけのアッチとドラキュラスープ』の「ドラキュラスープ」



6年生が考えてくれた献立が登場します！



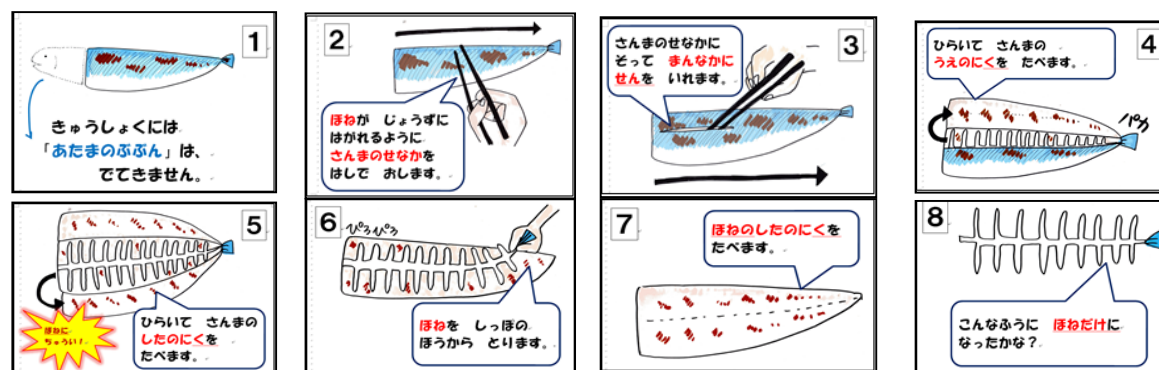
今年度も「6年生の考えてくれた献立」が給食に登場します。学んだことを今後の生活に生かしていけるよう、一人一人が取り組んだものです。保護者の方にも応援していただき「我が家のおすすめ献立作り」として夏休みの宿題に取り組んでももらいました。どの献立も子どもたちが一生懸命頑張った様子が伝わってきて、おいしい給食として提供しなければならないという思いが、より強まりました。

6年生のみなさん、保護者の皆様、ご多用の中、ご協力ありがとうございました。素敵な献立が多く、全部を出したいところではありますが、予算や施設面、作業面のことを考え、3月まで毎月数点ずつ登場させていきたいと思います。楽しみにお待ちください。

さんまをカッコよく食べよう！

11月に「さんまをカッコよく食べよう！」の取組を通して、箸の使い方を全校で見直したいと考えています。当日は、給食委員会がさんまをカッコよく食べる方法について説明をする予定ですが、おうちでも骨付きの魚を食べる機会がありましたら、一緒に確認をしていただけると幸いです。

下記の絵は、給食委員会が説明を行う際に使用するものです。参考にしてください。



【給食の食材について】

- 9月の主な産地
- ・いんげん 群馬県 ・えのきたけ 長野県 ・エリンギ 新潟県 ・かぶ 青森県
- ・キャベツ 群馬県 ・きゅうり 埼玉県 ・ごぼう 群馬県 ・小松菜 埼玉県
- ・ゴーヤ 栃木県・茨城県 ・しそ 愛知県 ・じゃがいも 北海道 ・しょうが 高知県
- ・ズッキーニ 長野県 ・大根 北海道 ・玉葱 北海道 ・冬瓜 千葉県・愛知県
- ・トマト 岐阜県・福島県 ・梨 福島県 ・なす 茨城県・茨城県 ・にんじん 北海道
- ・にんにく 青森県 ・にら 茨城県 ・ねぎ 青森県 ・パセリ 長野県
- ・万能ねぎ 福岡県 ・ピーマン 青森県 ・ほうれん草 群馬県 ・みょうが 長野県
- ・もやし 栃木県 ・れんこん 茨城県 ・レタス 群馬県 ・いちじく 愛知県
- ・シャインマスカット 長野県 ・デラウェア 山形県 ・プルーン 青森県