



日中の強い日差しも少し弱まり、過ごしやすい季節も間近となりました。まもなく本格的な秋になります。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」、秋はいろいろなことが楽しめる季節です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

## 10月のこんだてより



## 読書旬間 ブックランチ開催



10月20日から始まる読書旬間に、食べ物と関係のある本とコラボレーションしたブックランチを開催します。あの本のあの料理を給食で食べます。

日	給食メニュー	本の題名	著者など
21日	黄金ミネストローネ	「にわか魔女のタマユラさん」	伊藤 充子
22日	れんこんと鶏肉の 甘酢あえ	「れんこちゃんのさがしもの」	戸森 しるこ
23日	スリランカ風カレー	「きつねのホイティ」	シビル・ウェッタシンハ
24日	おからの炒り煮	「おとうふやさん」	飯野 まき
30日	しらすのりチーズトースト	「パンしろくま」	柴田 ケイコ

## 秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



## 🐰十五夜の行事食🐰



### 月見団子



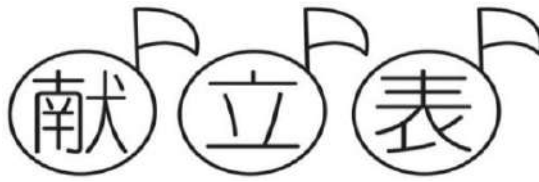
米から作る団子。満月に見立てた丸い形を作り、段重ねにします。給食ではかぼちゃで黄色にした団子を、きなこで食べます。

### きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。今回は給食ではできません。





## 杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名		牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
					体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	木	麦ごはん いわしのさんが焼き かぼちゃのみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ			牛乳,いわし,豚肉,豆乳,焼き のり,油揚げ,わかめ	米,麦,生パン粉,小麦粉,さとう	たまねぎ,ながねぎ,しょうが,かぼちゃ, こまつな,もやし,梅干し	594 kcal 28.9 g
3	金	小松菜のバターライス 手作りソーセージ ガーリックポテト もち麦と野菜のスープ			牛乳,豚肉,豆乳,ベーコン	米,麦,バター,さとう,じゃがいも, 油	こまつな,にんにく,たまねぎ,しょうが,に んじん,キャベツ	587 kcal 24.3 g
6	月	十五夜	鶏わかめうどん 野菜のごまだれあえ 月見団子		とり肉,かまぼこ,油揚げ,わか め,牛乳,とうふ,きな粉	うどん,ごま,さとう,油,白玉粉,上 新粉	たけのこ,にんじん,はくさい,えのきたけ,こ まつな,ながねぎ,キャベツ,かぼちゃ	584 kcal 25.0 g
7	火	じゃこわかめごはん 親子焼き さつまいもときのこのみそ汁 かぶの香りづけ			ちりめんじゃこ,たきこみわか め,牛乳,とり肉,たまご,油揚 げ	米,麦,ごま,ごま油,さとう,でん ぶん,さつまいも	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ, さやえんどう,しめじ,えのきたけ,かぶ,か ぶの葉,キャベツ,しょうが	579 kcal 26.6 g
8	水	麦ごはん ゼリーフライ 豚汁 糸寒天のレモン酢かけ			牛乳,おから,ぶた肉,とうふ,糸 寒天,油揚げ	米,麦,じゃがいも,小麦粉,パン 粉,油,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ごぼう,だい いこん,きゅうり,もやし,レモン	602 kcal 22.3 g
9	木	さつま芋ごはん さばの西京焼き あんかけ汁 シャキシャキあえ			牛乳,さば, とり肉	米,麦,さつまいも,黒ごま,さとう, でんぶん,こんにゃく,じゃがい も,ごま油	しょうが,にんじん,ながねぎ,こまつな, 切干大根,もやし,きゅうり	581 kcal 27.6 g
10	金	ソースチキンかつ丼 けんちん汁 マカロニサラダ			とり肉,牛乳,とうふ,油揚げ,豆 乳	米,麦,さとう,小麦粉,パン粉,油, こんにゃく,じゃがいも,マカロニ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こ まつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	674 kcal 25.7 g
15	水	コーンライス フィッシュ&チップス ひじきスープ りんご			ポークハム,牛乳,たら,たまご, 豆乳,干ひじき,とうふ,さば節	米,麦,小麦粉,じゃがいも,油,で んぶん	たまねぎ,ホールコーン,にんじん,こま つな,はくさい,りんご	580 kcal 26.6 g
16	木	手作りジャムパン ベジタブルシチュー ブロッコリーのサラダ			牛乳, とり肉,あさり,粉チーズ	小麦粉,さとう,油,いちごジャム, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム, キャベツ,こまつな,セロリー,ブロッコリ ー	593 kcal 23.7 g
17	金	麦ごはん かわいいの麦みそ焼き 呉汁 野菜の生姜じょうゆ和え			牛乳,かわいい,大豆,ぶた肉,油 揚げ	米,麦,さとう,白ごま,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,なが ねぎ,こまつな,もやし,しょうが	622 kcal 26.5 g
20	月	開校記念日	赤飯 鶏肉の揚げ焼き 豆腐のすまし汁 野菜のいそ和え 抹茶の松庵ケーキ		あずき,牛乳,とり肉,とうふ,わ かめ,もみのり,豆乳	米,もち米,黒ごま,でんぶん,油, さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,えのきたけ,ながね ぎ,こまつな,はくさい,もやし,にんじん	653 kcal 25.9 g
21	火	フックランチ①	ボスカイオーラ(木こりの)スパゲッテ 黄金ミネストローネ りんご		まぐろ油漬(缶),ベーコン,ピ ザ用チーズ,牛乳,とり肉,白い んげん豆	スパゲティ,油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,しめじ,エリンギ,キャベツ, グリーンピース,りんご	578 kcal 26.1 g
22	水		麦ごはん れんこんと鶏肉の甘酢あえ 具だくさんみそ汁 白菜のごまあえ		牛乳,とり肉,油揚げ,とうふ	米,麦,さつまいも,でんぶん,米 粉,油,さとう,白ごま	れんこん,しょうが,にんにく,しめじ,ごぼ う,にんじん,キャベツ,ながねぎ,はくさ い,こまつな	631 kcal 22.3 g
23	木		スリランカ風カレー カリカリ油揚げのサラダ グレープゼリー		とり肉,豆乳,牛乳,油揚げ,粉 寒天,ゼラチン	米,麦,バター,じゃがいも,りんご ジャム,米粉,ごま油,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ズッキーニ,ピーマン, ホールトマト,ブルーネ,かぼちゃ,にんじん,こまつ な,キャベツ,グレープジュース	631 kcal 22.3 g
24	金		★ 麦ごはん まんだいのみそマヨネーズ焼き おからの炒り煮 じゃがいものみそ汁		牛乳,まんだい,焼くわ,おか ら,油揚げ	米,麦,油,パン粉,さとう,じゃが いも	たまねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,乾し いたけ,えのきたけ,こまつな	597 kcal 28.7 g
27	月	麦ごはん ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 野菜のごまだれあえ			牛乳,ホキ,たまご,ぶた肉,乾 燥わかめ	米,麦,小麦粉,黒ごま,さとう,こ んにゃく,じゃがいも,白ごま,米 油	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ	640 kcal 26.4 g
28	火	キムチ炒飯 棒餃子 春雨スープ			牛乳,ぶた肉,絹とうふ	米,麦,白ごまぎょうざの皮, ごま油,油,はるさめ	にんじん,キムチ,ピーマン,キャベツ,ニラ, にんにく,しょうが,もやし,たけのこ,えのき たけ,ながねぎ,チンゲンサイ	624 kcal 24.1 g
29	水	麦ごはん 白身魚のフライ せん切り野菜スープ 小松菜サラダ			牛乳,なまず,ぶた肉	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ, えのきたけ,こまつな,ホールコーン	625 kcal 25.7 g
30	木	フックランチ②	しらすのりチーストースト ポトフ 白玉フルーツポンチ		しらすぼし,ピザ用チーズ,の り,牛乳,ぶた肉,ウインナーソーセ ージ,とうふ	食パン,油,じゃがいも,白玉粉, さとう	にんにく,こねぎ,セロリー,にんじん,た まねぎ,キャベツ,かぶ,かぶの葉,パイ ン缶,黄桃缶	605 kcal 23.8 g
31	金	ハロウィン	チキンライス たまごスープ かぼちゃのチーズボールドーナツ		とり肉,牛乳,ぶた肉,たまご,と うふ,ダイスチーズ	米,麦,油,でんぶん,薄力粉,さと う,油	にんじん,スライスマッシュルーム,たまねぎ,グ リンピース,えのきたけ,ほうれんそう, かぼちゃ	627 kcal 24.7 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。 \* ★は「国内産食材の日」です。

\* 栄養価は中学年のものです。