



令和8年 10月号
調布市立若葉小学校

お米をはじめ、いろいろな食べ物が収穫の時季を迎えています。秋は気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。給食でも秋が旬の食材を出す予定です。



[10月の献立より]

7日(水) さんまのかば焼き丼



→さんまは秋を代表する魚です。昔は安くておいしい庶民の魚でしたが、最近はあまりとることができていないので値段が高く、また小さいものが多くなってきています。

8日(木) 木島平の食材

→調布市の姉妹都市、長野県木島平村のお米を定期的に学校給食に使っています。普段のお米との味の違いに気が付く人も多いです。この日は、お米だけでなく、木島平産の野沢菜漬けやきのこを使った献立です。

9日(金) 【目の愛護デー(10日)】

→10月10日は目の愛護デーです。10.10を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからこの日になりました。この日は目の健康について考える日です。テレビ、やゲーム、タブレットなどを見るために目をたくさん使っているので、時々休ませることも大切です。給食では目の健康に欠かせないビタミンAを含む「ブルーベリー」を使った献立にしています。



13日(火) 日本味めぐり給食【埼玉】

→埼玉は東京の北にあるお隣の県です。「ゼリーフライ」は埼玉県行田市の郷土料理で、「ゼリー」と名前についていますが、甘いゼリーのお菓子ではありません。衣のついていないコロケのようなじゃがいもを使った料理です。形が小判(こばん)に似ていたことから、「銭(ぜに)フライ」と呼ばれていて、それがだんだんと変化して「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。



14日(水) 日本味めぐり給食【宮城】

→宮城県は東北、太平洋側の県です。小麦粉から作られる「ふ」を油で揚げた「油ふ」と言う食材を使った料理を出します。



20日(火) 世界味めぐり給食【インドネシア】

→インドネシアは17000以上の島からなる、人口が世界第4位の国です。日本の約5倍の面積があります。「ナシゴレン」はお米を使ったチャーハンのような料理です。「ソトアヤム」は鶏肉を使ったスープです。「ピサンゴレン」はバナナを揚げて作るデザートです。今回は春巻きの皮に包んでバナナを揚げます。



23日(金) 十三夜メニュー

→旧暦の9月13日のお月見のことを十三夜と言います。この日に見える月は十五夜に並ぶ名月とされています。十三夜は栗や豆が収穫できる時期であるため、「栗名月」「豆名月」とも言われ、栗やさつまいも、大豆などの秋の農作物の収穫を感謝して月にお供えします。今年は10月23日が十三夜です。給食では旬の食材、栗をつかった「栗ごはん」を出します。



10月の地場野菜：里芋